YogaAhar = NDS (Natural Diet System)

યોગાહાર : આહારનું એન્જીનીયરીંગ

Stay Healthy without Medicine

દવા-કસરત વગર રોગ ભગાવો





લેખક

શ્રી રાજેશકુમાર પટેલ

(યોગાહાર એક્સપર્ટ)

"યોગાહાર" એટલે કુદરતના નીયમો વાળી આહાર પદ્ધતી,

શરીર સારું રાખવાના બે જ રસ્તા, રોજ યોગ કરો

અથવા યોગાહાર કરો.

NDS - Natural Diet System

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Author Name :



Rajeshkumar S. Patel
(YogaAhar Expert)

NDDY (Naturopathy & Yoga - AINCF),
YTTC (Lakulish Yoga University.),
CFN(Food&Nutrition), CYS(Yoga Science),
CMS&ED(IRMA), BSE(Solar Energy-NCVT)
DE (Civil), Oracle (data),

Mobile :

9173602208

E-mail :

yogteacher@yahoo.com

Address :

638/3B, Suryarath, Sector-8, Gandhinagar

જેમના જીવનમાંથી આ પુસ્તક લખવા પ્રેરણા લીધી



શ્રી કૃષ્ણ



શ્રી રજનીશ



શ્રી રામદેવજી મહરાજ



શ્રી રાજર્ષીમુની



શ્રી બી.વી. ચૌહાણ



આયુર્વેદ, યોગશાસ્ત્ર અને ભગવદ્ ગીતામાં બતાવેલા યોગ્ય આહારથી દવા તથા કસરત વગર શરીરમાંથી અસાધ્ય રોગ કેવી રીતે ભગાવવા તથા આવતા રોકી શકાય તે બાબતે સંપુર્ણ લોજીક સાથે સરળ ભાષામાં સમજ આપતું પુસ્તક.

જોડણી બાબતે ખાસ નોધ :

ઉંઝા મુકામે ઉમીયા માતાજીના સત્સંગ હોલમાં ૯-૧૦ જાન્યુઆરી ૧૯૯૯ના યોજાયેલ અખીલ ગુજરાત જોડણી પરીષદમાં પસાર થયેલ મુખ્ય ઠરાવ : ગુજરાતીમાં ઇ-ઉની જોડણીના વીદ્યાપીઠના કોશના નીયમો અતાર્કીક અને ઘણી અસંગતતાઓથી ભરેલા છે તેમજ ગુજરાતી ભાષામાં ઇ-ઉનું હ્રસ્વત્વ-દીર્ઘત્વ અર્થભેદક ન હોઈને એ અવાસ્તવીક પણ છે. તેથી એ નીયમો હવે છોડી દેવા અને લેખનમાં સર્વત્ર એક "ઇ" અને એક "ઉ" યોજવા...... આ પુસ્તકમાં જોડણી બાબતે ખામી જોવી નહી.

નોધ:



<u>અમદાવાદમાં પ્રાપ્તી સ્થાન :</u>

NDS YOGA CENTER

૧, થર્ડ આઈ રેસીડન્સી, વસંત વીહાર

ટાવર સામે, ડફનાળા ચાર રસ્તા,

શાહીબાગ, અમદાવાદ

કીરણભાઈ માણીક 9938185070

સેન્ટરની પ્રવૃત્તીની માહીતી માટે :

દીનેશભાઈ પટેલ 9825018933

નરેશભાઈ પટેલ 9824077512

તંદુરસ્તી ચાર્ટ

આ પુસ્તકમાં શરીરને અસર કરતા નીચેના વીષયો સમજવાના છે. શરીરની તંદુરસ્તી માટે શરીરની સફાઈ અને ખોરાકના મુદ્દા બતાવતો ચાર્ટ. જમણી બાજુ ઉપરથી પ્રથમ ૩ મુદ્દા શરીર સફાઈ માટેના છે. બીજા ૩ મુદ્દા શરીરના ખોરાક માટેના છે. છેલ્લા ૨ મુદ્દા સાવચેતી માટેના છે.



યોગાહાર એટલે આહારનું એન્જીનીયરીંગ 😂😅🤣

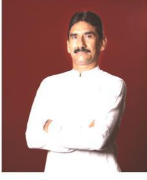


અસાધ્ય રોગ ભગાવો

આહારનું એન્જીનીયરીંગ

શરીરની સફાઈ	શરીરનો ખોરાક
૧. આંતરડાની સફાઈ	**૧. શક્તિદાયક ખોરાક**
મોટું આંતરડું: એનીમા	પાણીમાં ડૂબે : સલાડ, ડ્રાયફ્રુટ્સ, અનાજ-કઠોળ
નાનું આંતરડું: મળશુદ્ધિ	**૨. રીપેરીંગ ખોરાક**
૨. લોહી સફાઈ	પાણીમાં તરે : કાચા પાન, શાકભાજી, ફળ
પરીશ્રમ દ્વારા : યોગ / કસરત	**૩. શરીરનો કામદાર**
ઉપવાસ દ્વારા : રોજ ૬-૮ કલાક	પાનનો લીલો રંગ (ક્લોરોફીલ) જે શરીરમાં લાલરંગ હિમોગ્લોબીન
ખોરાક દ્વારા: ખાટા ફળ	

આહારનું એન્જીનીયરીંગ સમજાવતી યોગાહાર બુક મેળવવા 9173602208





શીશપાલ શોભારામ રાજપૂત
ચેરમેનશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
(રમત-ગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ,
ગુજરાત રાજ્ય અંતર્ગત)

સેક્ટર-૧૦ A, બ્લોક નં. ૧૪,
ત્રીજો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,
ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૦.

સંપર્ક: +91 9724 336801 / 9724 336806

શુભેચ્છા સંદેશ

કરો યોગ રહો નિરોગ " યોગાહાર " અપનાવો

શ્રી રાજેશ પટેલ દ્વારા લીખીત " યોગાહાર " પુસ્તક શરીર બાબતે અને શરીરના રોગ દુર કરવા બાબતે અદ્દભુત છે. શરીર એ એક પ્રકારનું કુદરતી મશીન છે, જેમ મશીનને સાજુ - સારુ રાખવા કારીગરો - રીપેરીંગનો સામાન જોઇયે તેમ શરીરને પણ રીપેરીંગનો સામાન (ન્યુટ્રીશન) અને શરીરના કારીગર (હિમોગ્લોબીન) રહેલું કુદરતી એટલું શરીર સ્વસ્થ રહે.

શરીરમાં કયો ખોરાક ન્યુટ્રીશન આપે અને કયો ખોરાક શરીરને શક્તિ આપે તથા કયો ખોરાક શરીરને રિપેર કરવા કારીગરો આપે છે તે લોજીક સાથેની વાતો અદ્દભુત રીતે દર્શાવેલી છે.

હેલ્થ કોન્સીયસ લોકો એ " યોગાહાર " પુસ્તકમાં લખેલા આહારના કોન્સેપ્ટને સમજવા એક વાર આ પુસ્તક વાંચવું જ રહ્યું." યોગાહાર " એટલે આહરનું એંજીનીયરીંગ એ વાત રાજેશ પટેલ દ્વારા બનાવેલ વાત ખરેખર અદ્દભુત છે.

શ્રી રાજેશ પટેલને " યોગાહાર " પુસ્તક લખવા બદલ ખુબ ખુબ અભિનંદન. " યોગાહાર " પુસ્તક સમજવાં તંદુરસ્તી માટે જાગ્રુતિ લાવશે તેવી અપેક્ષા સહ.

આપનો વિશ્વાસુ

યોગસેવક શીશપાલ રાજપુત
ચેરમેન, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

ડૉ. યશવંત છાટબાર

M.S.(E.N.T.) D.L.O., M.R.S.H. (Lon) L.L.B.

કાન, નાક, ગળાના સર્જન, બહેરાશ અને કેન્સર સ્પેશ્યાલીસ્ટ કાનના નવા પડદા નાખવાના તથા માઈક્રો એન્ડોસ્કોપીક સાયનસ સર્જરીના નિષ્ણાત

Ex. આસીસ્ટન્ટ અને એસોસીએટ પ્રોફેસર ઓફ ઇ.એન.ટી., સિવિલ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ અને માનનીય ગર્વનરશ્રીના માનદ્ કાન, નાક અને ગળાના સર્જન

વિઝીટીંગ ઈએનટી સર્જન : એપોલો હોસ્પિટલ, સાલ હોસ્પિટલ,, સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલ,



અનુભવ અને શુભેચ્છા સંદેશ

તારીખ:૧૪ ડીસેમ્બર ૨૦૧૯

માનનીય રાજેશ પટેલ છેલ્લા 5-6 વર્ષથી સંચાલીત NDS Yoga Center, (શ્રી રામ ફાઉન્ડેશન) થર્ડ આઈ રેસીડન્સી, ડફનાળા, શાહીબાગ અમદાવાદ ખાતે (Natural Diet System)-NDS એટલે કે યોગાહાર વીષે મફત માર્ગદર્શન આપે છે. તેમનો લાભ મેં પણ લીધેલો છે. મને એસીડીટી, પ્રોસ્ટેટ, બ્લડ પ્રેશર, તેમજ ડાયાબીટીસ માટે રેગુલર ગોળીઓ લેવી પડતી હતી. હું ૧00% નીયમોનું પુરું પાલન કરતો નથી, છતાં મારી મોટાભાગની ગોળીઓ બંધ થઇ છે. વજન 87માંથી, 77 kg થયેલ છે. હાલમાં રાજેશ પટેલ લીખીત "યોગાહાર" પુસ્તકમાં શરીર માટે કયો ખોરાક કેટલો, કેવી રીતે લેવો તે તથા શરીર માટે કયા ખોરાક પોષકતત્વો આપે અને કયા ખોરાક કેલરી આપે તે બાબતે અદભૂત રીતે વર્ણન કરેલ છે. હેલ્થ કોન્સીયસ લોકોએ આ પુસ્તક વાંચવા જેવું અને ગીફ્ટ આપવા લાયક છે. આ પુસ્તકમાં યોગાહાર એટલે "આહારનું એન્જીનીયરીંગ", "કાચું તે સાચું - રેસીપી બુક અને યોગ વીજ્ઞાન ત્રણે બાબતો સાથે સામેલ કરેલ છે. શ્રી રાજેશ પટેલ લોકોમાં આહારની જાગૃતીથી રોગમુકતીના અભીયાનમાં આગળ વધતા રહે તેવી મારી ખુબ ખુબ શુભેચ્છાઓ.



અનુભવ અને શુભેચ્છા સંદેશ

ડૉ. દક્ષેસ પટેલ

BAMS, MD(AM), YTTC (આયુર્વેદ, પંચકર્મ, યોગ) ગાંધીનગર. મો. 9601796007

મને છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી માથાના ભાગે સોરાયસીસની તકલીફ હતી, જે આયુર્વેદ દવાથી નીયંત્રણમાં હતી પણ અચાનક ૬ માસ પહેલા સોરાયસીસની તકલીફ સોરાયસીસ એથરાઈટીસ (એક પ્રકારનો ફરતો વા)માં પરીણમી હતી. જેમાં શરીરના દરેક સાંધામાં અસહ્ય દુઃખાવો અને સોજો રહેતો હતો. આયુર્વેદ તજજ્ઞ હોવાથી મારી જીવનશૈલી પણ શુદ્ધ અને નીયમીત હતી. છતાં આ તકલીફના કારણે હું ચાલી પણ શકતો ન હતો. મારું પલંગ પરથી ઉઠવું કે રોજીંદા કામ કરવાનું કાર્ય પણ શક્ય થતું ન હતું. જાણે જીંદગી થંભી ગઈ હોય તેવું થઇ ગયું હતું. આથી રોજીંદા કાર્ય કરવા અને દુખાવો દુર કરવા પેઈનકીલર(એલોપેથી) સવાર-સાંજ લેવી જ પડતી હતી. પરંતુ આયુર્વેદ તજજ્ઞ હોવાથી આ પેઈનકીલરની આડઅસર જાણતો હોવાથી જલદી દુર કરવા માંગતો હતો અને મારા એક મીત્રના કારણે શ્રી રાજેશ પટેલના સંપર્કમાં આવ્યો. તેમની શીબીર ભરવાનો મોકો મળ્યો અને તેમની સલાહ મુજબ રોજ સવારના ૬-૮ કલાક ઉપવાસ, રેગ્યુલર બસ્તી (એનીમા), અને શરૂઆતના થોડા દીવસ ફક્ત રસાહાર પર અને પછી કાચા પર રહ્યો. બે માસમાં તો મારી પેઈનકીલર સંપૂર્ણ બંધ થઇ ગઈ, મારા રોજીંદા કામ કરવા લાગ્યો. આજે હું સંપૂર્ણ રોગમુક્ત છું. રોગના કારણે બગડી ગયેલી ચામડી નોર્મલ થઇ ગઈ છે. રાજેશ પટેલ લીખીત **"યોગાહાર"** પુસ્તક વધુને વધુ લોકોને રોગમુક્ત થવામાં મદદરૂપ થશે તેવી શુભેચ્છાઓ આપું છું. આ પુસ્તકમાં **આહારનું એન્જીનીયરીંગ, રેસીપી અને યોગ વીજ્ઞાન**, આમ ત્રણ હીસ્સામાં લખેલ છે. જે બાળકોથી લઇ વૃધ્ધો તમામને અને જેમને લાંબુ આયુષ્ય દવા વગર જીવવું છે તેમના માટે ખુબ જ ઉપયોગી પુસ્તક છે.

અનુક્રમણીકા : યોગાહાર

૧. તમારે આ પુસ્તક શા માટે વાંચવું જોઈએ?

તમારા નીચેના જવાબો જો "હા" હોય તો આ પુસ્તક જરૂરથી વાંચજો.

(૧) તમે હેલ્થ કોન્સીયસ છો ?
(૨) તમારું પેટ તમારી છાતી કરતાં બહાર છે ?
(3) તમે થોડું ચાલો અથવા કામ કરો તો થાકી જાવ છો ?
(૪) તમે પાંચ માળની સીડીઓ અટક્યા વગર ચડી નથી શકતા ?
(૫) તમને થોડા સમયે શરદી કે તાવ જેવા રોગ વારંવાર થાય છે ?
(૬) તમે પુરુષ છો, વજન ૧ ફૂટ ઉચાઇ પ્રમાણે ૧૨કીલોથી વધારે છે?
(૭) તમે સ્ત્રી છો, વજન ૧ ફૂટ ઉચાઇ પ્રમાણે ૧૧ કીલોથી વધારે છે ?
(૮) શું તમે રાત્રે પથારીમાં સુવા જાવ ત્યારે ઉંઘ નથી આવતી ?
(૯) શું તમે રાત્રે નસકોરા બોલાવો છો ?
(૧૦) શું તમે રેગ્યુલર કોઇપણ રોગની દવા ખાવ છો ?
(૧૧) શું તમને રોજ પેટમાં કબજીયાતનો અહેસાહ થયા કરે છે ?

(૧૨)શું તમારા સ્વભાવની કુટુંબના લોકો ફરીયાદ કરે છે ?

(૧૩)તમે જે કામ ધંધો કરો છો તેમાં તમને આનંદ નથી આવતો ?

(૧૪)તમારી વર્તણુકને કારણે લોકો તમારાથી દુર ભાગે છે ?

(૧૫)તમારા ચહેરા પર તેજ ઓછું થયું છે ?

(૧૬)તમને તમારા જીવનની સાર્થકતા ઓછી લાગે છે ?

(૧૭)તમે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે રોજના કામ નથી કરી શકતા ?

(૧૮)જો તમે રીટાયર્ડ છો અને કોઈ પ્રવૃત્તી કરવાની ઈચ્છા થતી નથી ?

(૧૯)તમે ભગવાનમાં માનતા નથી ?

(૨૦)તમારા રોગ અને દવાઓના ખર્ચથી કુટુંબ પર ભાર લાગે છે ?

(૨૧)તમારી પેઢીની પેઢી લાંબુ અને તંદુરસ્ત જીવે તેવું ઈચ્છો છો ?

(૨૨)જીવનભર કોઈની સેવા લેવાની જરૂર જ ના પડે તેવું ઈચ્છો છો ?

(૨૩)શું તમને કોઈ વ્યસન (ચા, કોફી, તમાકું, દારૂ, ડ્રગ) છે ?

(૨૪)૧૦૦ વર્ષ વગર દવાએ જીવવાની ઈચ્છા છે ?

(૨૫)૮૪ લાખ યોની પુરી કરી મનુષ્ય તરીકે મજા કરતાં જીવવું છે ?

૨. પ્રસ્તાવના

હું લેખક, રાજેશ પટેલ, એન્જીનીયર તેમજ યોગ નીષ્ણાત છું. ગામડામાં અભ્યાસ કરતા ત્યારે એક તરફ ધર્મ રહેતો, બીજી તરફ વીજ્ઞાન રહેતું અને ત્રીજી તરફ કુદરત રહેતી. આ ત્રણેને અલગ અલગ રીતે જોઇને આગળ ચાલતા તો ક્યાંય તેનો સમન્વય થતો હોય તેવું દેખાતું નહી અને પછી વીજ્ઞાન એકલું જ સાચું છે અને ધર્મની વાતોથી જીવનને કંઈ લેવા દેવા નથી તેવું યુવાની વખતે સમજતા. ધર્મ કરીને જયારે ઇચ્છીત પરીણામ ના મળે ત્યારે ધર્મ સાથેનો લગાવ ઓછો થતો જતો જોયો. સામાજીક જીવનમાં ધર્મ, કર્મકાંડ કે જ્યોતીષના ફાયદા નથી મળતા એ અનુભવે જોયું છે. શરીરની બાબતમાં પણ એવું જ થયું. એલોપેથી, હોમીઓપેથી, નેચરોપેથી, આયુર્વેદ અને યોગ જેવી દરેક પદ્ધતીઓનો ઉપયોગ કરી શરીર સારું રાખવાના પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા. પરંતુ સંતોષ થતો ન હતો.



શરીર સારું રાખવા માટે કસરત અને યોગ શીખ્યા, બાબા રામદેવને ગુરુ માની યોગનો પ્રચાર ખૂબ કર્યો. તેમની જેમ પેટ ગોળ ફેરવવાનું (નૌલી) શીખ્યા અને શીબીરો પણ કરી. લકુલીશ યોગ યુનીવર્સીટીમાંથી સ્પેશીયલ યોગ ટીચર્સ માટેનો

ટ્રેઈનીંગ કોર્ષ પણ કર્યો. પરંતુ શરીરને સાચવવા માટે તેમાં પણ મર્યાદાઓ સામે દેખાવા માંડી. જોઈએ તેવો સંતોષ થતો ન હતો. ક્યાંક ઉણપ દેખાતી હતી. તેવામાં શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબની નવી ભોજન પ્રથાની વાતો સંભાળવાની અને શીબીર ભરવાનો મોકો મળ્યો. તેમની વાતોમાં એ પણ સમજાયું કે આયુર્વેદ કે યોગ કે એલોપેથી સારવાર પદ્ધતી દરેકમાં મર્યાદાઓ છે તે સમજ પાકી થઇ.



એન્જીનીયર તરીકે એટલે કે વીજ્ઞાનના વીદ્યાર્થી તરીકે દરેક બાબતે નીયમો અને સીદ્ધાંતો જોવાની આદત પડી. શરીરની હોય કે સમાજની કોઈપણ બાબત. વીજ્ઞાનને સાથે રાખવાની વૃત્તીએ કુદરતના નીયમોની પણ જાણકારી મળવા લાગી. સફારી જેવા મેગેઝીન અને વીજ્ઞાન આધારીત વાંચને સમજ વધારે સારી બનાવી. ધર્મની વાતો શરૂમાં સમજમાં નહોતી આવતી પરંતુ ધર્મને વીજ્ઞાન સાથે જોડાવાનું ચાલુ કર્યું પછી ધર્મ અને વીજ્ઞાન સાથે જ ચાલે છે અને કુદરતના નીયમો એટલે જ શાસ્ત્રો કે ધર્મની વાતો તેવું પાક્કું થવા લાગ્યું. વીજ્ઞાનના નીયમો તો છેલ્લે કુદરતના જ નીયમો છે. આપણે તો ફક્ત તેને ઉજાગર કરીએ છીએ. જેને આપણે શોધ કહીએ છીએ તે ખરેખર તો કુદરતના નીયમોની સમજણ કેળવી કહેવાય. કુદરતના નીયમો સાથે જીવન સાર્થક બને તે માટે

દરેક ધર્મોએ જીવન શૈલી નક્કી કરી આપી જેમાં તંદુરસ્તી શરીરની એકલી નહી પરંતુ સામાજીક તંદુરસ્તી પણ જળવાય તે માટે ધાર્મીક વાતો પણ આપી. જેમ કે ભગવદ્ ગીતા, રામચરીત માનસ પતંજલીના અષ્ટાંગ યોગ.

ભગવદ્ ગીતાના બધા જ અઢાર અધ્યાયમાં બતાવેલી બધી જ વાતોને એક પ્રકારના યોગ તરીકે બતાવેલા છે. દરેક અધ્યાય અલગ યોગ દર્શાવે છે તે વીગતો પાછળ યોગ વીજ્ઞાન વીભાગમાં આપેલ છે. આ સીવાય રામચરીત માનસે તપ-સેવા-સુમીરન, કુરાને શરીફમાં રોજા-જકાત-નમાજ, ગુરુ ગ્રંથ સાહેબમાં ઉપવાસ-દેવબંધ-સીમરન, બાઈબલમાં ફાસ્ટીંગ-ચેરીટી -પ્રેયર એટલા માટે આપેલ છે કે લોકો અને સમાજ તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રહી શકે. પરંતુ ધાર્મીક ક્રીયાઓ ફક્ત બાહ્ય દેખાવ પુરતી રહી ગઈ અને જેટલી બીમારી શરીરમાં તેનાથી વધારે સમાજમાં રહેલી છે.

મનુષ્ય જ એકમાત્ર એવું પ્રાણી આ ધરતી પર છે જેને માનસીક અને શારીરીક સમસ્યાઓનો પાર નથી. લોભ લાલચ મોહ માયા આ બધી માનસીક સમસ્યાઓ છે અને "ઘેર ઘેર ખાટલા અને ગ્લુકોઝના બાટલા" આ દરેક સમાજની સમસ્યાઓ છે.



"પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા" આ કહેવત સાચી

કરવા માટે માનવી રોજ ચાલવા, દોડવા, જીમ, કસરત અને યોગ કરે છે. વધુમાં એલોપેથી, આયુર્વેદ, હોમીયોપેથી અને નેચરોપેથી જેવી અસંખ્ય સારવાર પદ્ધતીઓનો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ દરેક પદ્ધતીની મર્યાદાઓ છે અને ધાર્યું ઈચ્છીત પરીણામ મળતું નથી. જેમ કે એલોપથી રોગનું નીદાન સચોટ કરી આપે પરંતુ તેની દવાઓ આખી જીદગી ખાવી પડે. આયુર્વેદ તમારી પ્રકૃત્તી નક્કી કરી આપે અને રોગના કારણોથી થયેલ રોગ ધીમે ધીમે લાંબા વર્ષે બહાર કાઢે અને જીવનભર ચોક્કસ પ્રકારની ખાવાપીવામાં ચરી પાડવી પડે. યોગ થકી રોગ મટાડી શકાય પરંતુ તેની પણ મર્યાદા છે કે રોજ યોગ કરવા જ પડે અને આ ભાગદોડ વાળા આધુનીક સમયમાં રોજ એક-દોઢ કલાક યોગ માટે કાઢવો મુશ્કેલ કામ છે.



આ સીવાય શરીર તંદુરસ્ત રાખવા માટે અપ્રત્યક્ષ પ્રયત્નો જેવા કે યાત્રા પ્રવાસ, દેવદર્શન, યજ્ઞ, પૂજાપાઠ, મંત્ર જાપ, ચાલીસાઓ અને કર્મકાંડ જેવા ધાર્મીક રસ્તાઓ પણ અપનાવીએ છીએ. ઘણીવાર કુંડળી જોવડાવીને તેના આધારે ભવીષ્યમાં આવનારી શારીરીક સમસ્યાઓને અટકવાના વ્યર્થ પ્રયત્ન પણ કરતો જોવા મળે છે. છતાં તમને એવા કેટલાય લોકો જોવા મળશે કે જેમની કુંડળીમાં લાંબા આયુષ્યનું

ભાગ્ય લખેલું હોય અને ભરજવાનીમાં સ્વર્ગે સીધાવી ગયા હોય.



દુનીયામાં રોગની દવાઓના સંશોધન પાછળ આશરે દર વર્ષે ૨૫૦૦૦ કરોડ (હા પચીસ હજાર કરોડ) રૂપીયા ખર્ચ કરવામાં આવે છે પરંતુ નથી રોગ ઓછા થયા કે નથી હોસ્પીટલો ઓછી થઈ. હા એલોપથીના સાયન્સે એક સરસ કામ કરેલ છે કે શરીર ચકાસીને શરીરમાં કઈ નાની જગ્યાએ કેવા પ્રકારની ખામી કે બીમારી થઇ છે તે નક્કી કરવાની પદ્ધતીઓનો ઉપયોગ સારી રીતે કરી રહ્યા છે તથા તાત્કાલીક સારવાર માટે આજની હોસ્પીટલો જેટલી અદભૂત સગવડો ભૂતકાળમાં ક્યારેય મળી શકી નથી. આમ આજે ઈમરજન્સીમાં દર્દીને માટે અને ખરેખર શરીરમાં શું સમસ્યા છે અને દર્દીનો જીવ બચાવવા માટે તાત્કાલીક સારવાર શું આપવી તે વ્યવસ્થા ખૂબ જ સરસ છે. રોગના કાયમી નીકાલ લાવવાની સગવડ એલોપથીમાં નથી અને રોગ વધતા જાય છે.



અમારા ધ્યાન પર એવા લોકો પણ આવે છે જે દાંતના ડોક્ટર હોય અને તેમને રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ કરાવી પડી હોય. હાડકાના ડોક્ટર હોય અને હાડકાનો

જ રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને કેન્સરના રોગીઓને રોજ ચકાસતા ડોકટરને કેન્સરનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેવા ડોકટરો પણ જોવા મળે છે. જનરલ સર્જન ડોક્ટર હોય અને ડાયાબીટીસની દવા ખાઈને દર્દીઓ તપાસતા અને બી.પી.ની રોજ ગોળીઓ ખાઈને બી.પી.ના જ દર્દીઓની સારવાર કરતા પણ જોવા મળે છે.



દરેક પ્રકારની શારીરીક સમસ્યાઓ કેમ પેદા થાય છે અને તેને અટકાવા શું ધ્યાન રાખવું તે આ પુસ્તકમાં સમજાવ્યું છે. દવા કે કોઈપણ પ્રકારની સારવાર કે કસરત વગર સમસ્યાઓનો કાયમી ઉકેલ મળી શકે તે સમજાવ્યું છે.

શરીરમાં બીમારી આવે છે તેનો એવો મતલબ થાય કે શરીર સાફ થતું નથી અથવા કરી શકતા નથી, અને શરીરને ઘસારા સામે રીપેરીગનો જે સામાન જોઈએ તે ખોરાક આપતા નથી.

આ પુસ્તકમાં શરીરને રોજ કેમ સાફ કરવું અને ખોરાકમાં શું આપવું અને કેવી રીતે આપવું તે સમજાવ્યું છે. શરીરને ફક્ત બે બાબતો લાગુ પડે છે.

(૧) શરીર સફાઈ અને (૨) શરીરનો ખોરાક.

શાસ્ત્રોક્ત રીતે શરીર સફાઈના મુદ્દાઓ :

(૧) યોગ શાસ્ત્ર : યમ-નીયમ: "શૌચ"(સફાઈ):ષટ્કર્મ: પાચન તંત્રની સફાઈ

(૨) આયુર્વેદ: લંઘનમ્ પરમ ઔષધી (ઉપવાસ કરી લોહીની સફાઈ)

(3) આયુર્વેદ : ભુખ વગરનું ભોજન અને તરસ વગરનું પાણી ઝેર સમાન

શાસ્ત્રોક્ત રીતે ખોરાકના મુદ્દાઓ :

(૧) ભગવદ્ ગીતા: "પત્રમ, ફૂલમ, પુષ્પમ અને તોયમ" એટલે કે પાન, ફૂલ, ફળ અને પાણીએ શાકાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક છે. ખોરાક એવો ખાવાનો છે કે શરીરની જરૂરી શક્તી અને શરીર માટે જરૂરી પોષકતત્વો મળી રહે. તથા શરીરને સાચવવાની જેની જવાબદારી છે એવા હીમોગ્લોબીન (શરીરના કામવાળા) કુદરતી સ્વરૂપનું શરીરમાં બને.

(૨) યોગ : મીતાહાર અને આયુર્વેદ પ્રમાણે : ખાવાનું એ રીતે ખાવું કે જાણે પીતા હો અને પ્રવાહી એ રીતે પીવો જાણે ખાતા હો.



(3) યોગ આયુર્વેદ : રંધાય તે ગંધાય

(૪) શરીરની જરૂરીયાત પ્રમાણે ખોરાકનો સ્વાદ અને વજન પ્રમાણેની ગુણવત્તા સમજી લઇ તેની અસરો પ્રમાણે ખોરાક નક્કી કરવો.

ઉપરોક્ત મુદ્દાઓ અને અન્ય બીજી બાબતો આ પુસ્તકમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

આપનો જન્મ થયો ત્યારથી આપણું કુટુંબ શું ખાવું અને શું પીવું આ બાબતની ઘણી વાતો આપના મગજમાં ઘર કરાવે છે. જેમાંની થોડી નીચે બતાવેલી ખોટી માન્યતાઓ વીષે વીગતથી સમજીશું.

આપણી ખોટી માન્યતાઓ જે મોટા ભાગના લોકો સાચી માને છે :

(૧) પેટની સફાઈ માટે સવારે તાંબાના લોટા/હુંફાળું પાણી પીવું જ પડે.

(૨) સવારે ચા નાસ્તો ના કરીએ તો માથું ચડે છે./ આંખો ખુલતી નથી.

(૩) સવારે ઊઠીને ભુખ લાગવી અને રાજા જેવો નાસ્તો કરવો જ પડે.

(૪) નીર્જળા ઉપવાસ થાય નહી, અશક્તી આવે.

(૫) સમયસર જમી લેવાથી જ ફાયદો થાય.

(૬) જમીને પાચન માટે ચાલવા જવું જ જોઈએ.

(૭) શાક તો વઘાર કરીને જ કરવું પડે.

(૮) કાચું ખાવાથી કુચે,પેટમાં ગેસ-અપચો થાય.

(૯) દરેક ખોરાક રાંધીને ખાવો. નહીતર પાચન થાય નહી.

(૧૦) કેલ્શીયમ માટે દુધ અને તેની બનાવટો ભરપેટ ખાવી જ પડે.

(૧૧)B12ની ઉણપ માટે એનીમલ પ્રોડક્ટ જ ખાવી પડે.
(૧૨)ખાટું ખાવાથી શરીરમાં સોજા આવે છે.
(૧૩)ભુખ્યા રહી શકાતું નથી. સમય થાય એટલે ભુખ લાગવી જ જોઈએ.
(૧૪)ખાવામાં રોજ અલગ અલગ તેલ ખાવાથી શરીરને ફાયદો થાય.
(૧૫) પાલક / ટમેટા ખાવાથી શરીરમાં પથરી બને છે.
(૧૬) ઓબેસીટી, ડાયાબીટીસ, બીપી, થાઇરોડ જેવા રોગ ઈલાજ વગરના વારસાગત રોગ છે. દવા જીંદગીભર ખાવી પડશે.



ઉપરોક્ત બધી વાતો દરેકને સાચી લાગે છે. આ વાતો સાચી માનીને તેના અમલ કર્યા, પરંતુ શારીરીક સમસ્યાઓ ઓછી કરી ના શક્યા. તો આ વાતો જેને સાચી માનીએ છીએ એમાં ભૂલ હોઈ શકે છે. આ પુસ્તકમાં ઉપરની વાતો કેટલી સાચી અને કેટલી વાતો સાચી નથી અને શરીરને કામની છે કે નથી તે ચર્ચાઓ લોજીક સાથે કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું. કુદરતનો નીયમ છે કે કોઈ સમસ્યાનું સમાધાન ના મળે તો જે રસ્તે આગળ જઈ રહ્યા છો તે રસ્તો જ ખોટો હોઈ શકે છે અને સમસ્યાનું સમાધાન જે રસ્તે

આગળ વધી રહ્યા છીએ તેનાથી વીરુદ્ધ દીશામાં હોઈ શકે છે. જેમ કે અમદાવાદથી મુંબઈ જવું હોય અને આપણે ઉત્તર દીશામાં જવાનું ચાલુ કરીએ અને મુંબઈ ન આવે તો જે દીશામાં જઈ રહ્યા છે તે ઉંધી હોઈ શકે છે. અને જો તે દીશામાંથી પાછા વળીને વીરુદ્ધ દીશામાં જઈએ તો જ મુંબઈ પહોંચી શકીશું. આ પુસ્તકને પૂરું વાંચવું જરૂરી છે. કારણ કે જ્યાં સુધી દરેક વાત પાછળ રહેલું સત્ય નહી સમજાય તો તમે પોતાની જાતના ડોક્ટર બની નહી શકો. એટલે મહેરબાની કરી આ પુસ્તકના દરેક પ્રકરણ પુરા વાંચી લેવા જરૂરી છે. પુસ્તકની અમુક વાતો તમને ખોટી લાગશે. છતાં પૂરું વાંચજો.

આ પુસ્તકમાં આપેલી બધી વાતો સાથે કદાચ તમે સંમત ના પણ થાવ પરંતુ અમારો આશય ફક્ત કુદરત દ્વારા ઘડાયેલા નીયમોને ઉજાગળ કરવાનો પ્રયત્ન માત્ર જ છે. એટલે આમાં લખેલી વાતો સાથે સંમત થવું જ અને તેનો જ અમલ કરવો તે જરૂરી નથી. વ્યક્તીની ઉંમર, સમજ, દૈનીક દીનચર્યા, શારીરીક અને માનસીક મહેનતનું પ્રમાણ અને શરીરની પ્રકૃત્તી વ્યક્તીએ વ્યક્તીએ અલગ હોવાથી દરેક વ્યક્તીને અલગ અલગ અસર કરે છે. તે વાતો ધ્યાનમાં લેવા વીનંતી.

3. આ પુસ્તકમાં સમજવાના મુદ્દા

આપણું શરીર કઈ રીતે બનેલું છે? અને તે કેવી રીતે વીકાસ પામે છે? શરીર રાખરખાવ કેવી રીતે કરે છે? શરીર પાસે તમે શું અપેક્ષા રાખી શકો? તમારા શરીરની શું મર્યાદાઓ છે ? અને શરીર સારી રીતે પોતાના કામ કરી શકે તે માટે આપણે શું ધ્યાન રાખવાનું છે? આ બધી વાતો આગળના પ્રકરણમાં આપણે સમજવાની છે. છતાં મુખ્ય વાતો ટૂંકમાં આ પ્રકરણમાં સમજી લો.

આ આખા પુસ્તકમાં અલગ દ્રષ્ટીકોણથી શરીરની તંદુરસ્તીને અસર કરતી વાતો સાદી ભાષામાં સમજાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવેલ છે. હવે આ બધી વાતોને ટૂંકમાં કેવી રીતે અમલમાં મુકવી તે બાબતે થોડું સમજી લઈએ.

શરીરને અસર કરતા મુદ્દાઓ: (૧) શરીર સફાઈ (૨) શરીરનો ખોરાક

(૧) શરીર સફાઈ

સફાઈમાં ફક્ત બે જ બાબતો સમજવાની છે. (૧) આંતરડાની સફાઈ (૨) શરીરમાં ફરતા લોહીની સફાઈ (આંતરીક સફાઈ).

આંતરડા સાફ નથી રહેતા તેના પાછળ ત્રણ કારણો જવાબદાર છે.

(૧) માનવીની ખોટી માનસીકતા : ખાવાનું 3-૪ વાર, જવાનું એક વાર.

(૨) શાકાહારી પ્રાણીઓ માટેના કુદરતના ચાવીને ખાવાના નીયમનું ઉલંઘન

(3) મનુષ્યની ભારે ખોરાક (વજનદાર) ખાવાની આદત.

ઉપરોક્ત ત્રણ મુદ્દાઓ અલગ અલગ પ્રકરણમાં સવીસ્તાર સમજાવ્યા છે.

શરીરની આંતરીક સફાઈ માટે એક ટાઈમના ઉપવાસ કરવા, જરૂર પડે વધારે પણ કરી શકાય. ઉપવાસના ઉદ્દેશ અને ફાયદા આગળ સમજવા મળશે.

(૧) એનીમા દ્વારા આંતરડાની સફાઈ :



રોગીએ રોજ સવારે ઊઠીને એનીમા(બસ્તી) દ્વારા મોટા આંતરડાને સાફ કરી લેવું. કેમ કે આપણે "ખાઈએ ત્રણથી પાંચ વાર જવાનું એક વાર" એટલે આપણા આંતરડામાં મળ રોકાયેલો રહે છે અને તેને કાઢવો જરૂરી છે. મોટું આંતરડું એટલે આપણા

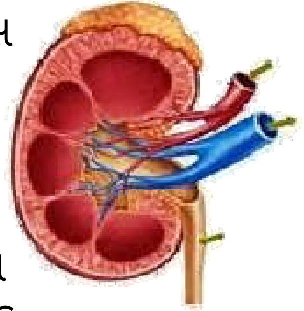


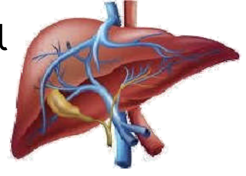


ખાવાનું વાસણ, આપણે જયારે વાસણમાં ખાઈએ છીએ પછી ખાવાનું વાસણ માંજીને સાફ કરીને મૂકી દઈએ છીએ કેમ? સાંજે ફરીથી એજ વાસણમાં ખાવા માટે. આપણે જો ખાવાનું વાસણ રોજ સાફ કરી લેતા હોઈએ તો શરીરનું વાસણ રોજ સાફ નહી કરવાનું ?

(૨) શરીરમાં ફરતા લોહી:ની સફાઈ

આયુર્વેદ પ્રમાણે લંઘનમ્ (ઉપવાસ) પરમ ઔષધી : બપોર સુધી નીર્જળા ઉપવાસ કરવો. આગળના દીવસે જે ખોરાક ખાધેલો હોય તે ખોરાકના વપરાયા વગરના જથ્થાને વાપરવા માટે સવારથી બપોર સુધી ઉપવાસ કરો. જેથી આગળના દીવસના ખોરાકની શરીરમાં રહેલી શક્તી જે ૩૭ ડીગ્રી ગરમીમાં રહેલી છે તે વધુ બગડી ના જાય તે પહેલા વાપરી દો. અને બપોર સુધીના ઉપવાસ કરવાથી આગળના દીવસનો શરીરમાં રહેલો શક્તીનો સ્ટોક બપોર સુધી ખાલી થઇ જશે. અને જો જૂનો સ્ટોક વાપર્યા વગર નવો નાખીએ તો શરીર માટે ભુખ વગરનું ભોજન થાય અને આયુર્વેદ અનુસાર "ભુખ વગરનું ભોજન અને તરસ વગરનું પાણી બંને ઝેર સમાન" થાય. બપોર સુધી ભુખ્યા રહેવાથી, બીજો ફાયદો એ થશે કે બપોર સુધી શરીરની બેટરી ડીસચાર્જ થઇ જવાથી બપોરે કકડીને ભુખ લાગી જશે.





આયુર્વેદ અનુસાર "ભુખ પછીનું ભોજન અમૃત સમાન થાય."

સવારના ઉપવાસના ફાયદા :

સવારના એક સમયના ઉપવાસથી શરીરમાં ફરતું લોહી તમારી કીડનીઓ સાફ કરી નાખે છે અને લોહીમાં ફરતો કચરો રોજ બહાર નીકળી જવાથી રોજબરોજ વાયરસ અને બેક્ટેરીયાથી થતા રોગ થતા નથી. લોહી સાફ રહેવાથી દાંત પણ જીવનભર સડતા નથી. જેના દાંત સાજા તેનું શરીર પણ સાજુ. કેમ કે દાંત સાજા હશે તો જીવનભર ચાવીને ખાઈ શકશો. "ચાવીને ખાશો તો શરીર તમને લાંબુ જીવાડશે."

(૨) શરીરનો ખોરાક :



શરીરના ખોરાકમાં નીચેની વાતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

(૧) દરેક શાકાહારી પ્રાણી માટે કુદરતે કરેલી વ્યવસ્થાને સમજવી.

(૨) શરીરને જરૂરી શક્તીવાળો એટલે કે કેલરી વાળો ખોરાક અને શરીરના ઘસારાને પુરે કરે તેવો પોષકતત્વો વાળો ખોરાક આપવો.

બપોરનું કુદરતી ભોજન :

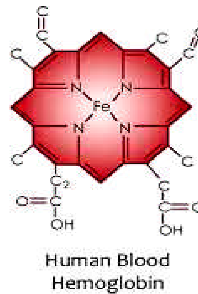
બપોરે કકડીને ભુખ લાગે ત્યારે લીલા પાનનો જ્યુસ કોઈપણ શાકભાજી, ફળ કે સલાડના જ્યુસ સાથે ચમચી ચમચી સીપ સીપ કરતા મમરાવીને પીવો.

કેમ કે સીપ સીપ કરીને પીવાથી લાળ શરીરમાં વધારે જાય. જેટલો ખોરાક એટલી લાળ શરીરમાં જવી જ જોઈએ. લીલા જ્યુસને સ્વાદીષ્ટ કરવા ગળ્યા, ખાટા કે તીખા સ્વાદ ઉમેરી શકાય, સફેદ મીઠું અને સફેદ મોરસ જે બંને "સફેદ ઝેર" કહેલા છે તેનો ઉપયોગ ટાળવો.

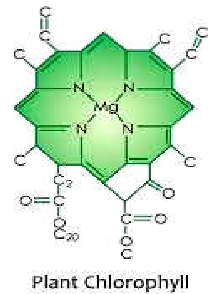


કુદરતની લોહી બનાવવાની વ્યવસ્થા :

લીલા પાનનો બીજો ફાયદોએ થાય કે લીલો રંગ એટલે ક્લોરોફીલ, જે સીધું શરીરમાં જઈને કુદરતના નીયમ અનુસાર લાલ રંગનું સાચું અને કુદરતી હીમોગ્લોબીન બનાવે છે. હીમોગ્લોબીન સાચું હોય તો શરીરમાં તેને કરવાના કામ રોજે રોજના પુરા કરી નાખે છે અને શરીરમાં રોજના કોઈ કામ બાકી ના રહેવાથી શરીરમાં કોઈ રોગ થતો જ નથી. અથવા થયેલો હોય તો નવા હીમોગ્લોબીનના કણ જૂના હીમોગ્લોબીને બાકી રાખેલા શરીરના અધુરા કામ પુરા કરી નાખે છે, એટલે જૂનો રોગ ધીમે ધીમે શરીરની બહાર નીકળે છે. લીલા પાનમાં ક્લોરોફીલ સીવાય અઢળક પોષકતત્વો હોવાથી શરીરને રીપેર કરવા ઉપયોગી થાય છે.



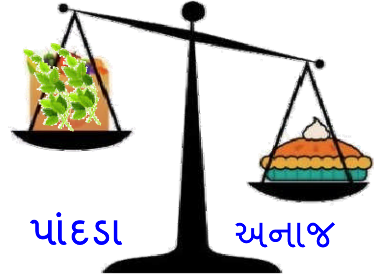
Human Blood Hemoglobin



Plant Chlorophyll

ખોરાક વજનમાં હલકો એટલા પોષકતત્વો વધારે, વજનદાર એટલી કેલરી વધારે.

લીલા પાન વજનમાં હલકા હોવાથી, કુદરતના નીયમ પ્રમાણે જેટલો ખોરાક વજનમાં હલકો તેટલા તેમાં પોષકતત્વો વધારે અને કેલરી ઓછી. જયારે જેટલો ખોરાક વજનમાં વધારે તેટલા પોષકતત્વો ઓછા અને કેલરી વધારે. જેમ કે ડ્રાય ફ્રુટ્સ વજનમાં ભારે હોય તો તેમાં કેલરી પુષ્કળ હોય પણ વજનમાં હલકા પાન જેટલા પોષકતત્વો ના હોય.



નેચરલ, સીઝનલ, ઓરીજીનલ, રીઝનલ ખાઓ.

બપોરે લીલા જ્યુસ પીધા પછી તમને ફાવે તેવા શાકભાજી, ફળ, સલાડ, ફણગાવેલા અનાજ કઠોળ કે પાણીમાં પલાળેલા ડ્રાય ફ્રુટ્સ કે નટ્સ વગેરે ચાવીને ખાઈ શકાય. જે ખાઓ નેચરલ, ઓરીજીનલ, સીઝનલ, રીઝનલ ખાઓ.



દીવસના ૨૪ કલાકનું આયોજન :

આપની પાસે ૨૪ કલાક છે. તેના ત્રણ ભાગ કરો.



૮-૮ કલાકના ત્રણ ભાગ, એક ભાગ શરીર સફાઈ માટે, સવારથી બપોર સુધી નીર્જળા ઉપવાસ, બપોરથી સાંજ સુધીના ભુખના પ્રમાણમાં ૮ કલાક, વારે-વારે ખાઈ શકાય. અને રાત્રીના ૮ કલાક જે આગળના ૮ કલાક ખાધું છે તેને પચાવા માટે સમય આપો અને આ સમય એટલે આરામ કરવાનો સમય.

દુધ અને દુધની બનાવટ છોડવી.



એકથી વધારે બીમારીવાળાએ રાંધેલો ખોરાક અને ગાય-ભેંસના દુધ અને દુધની તમામ બનાવટો જેવો પ્રાણીજ ખોરાક છોડી દેવો.

રાતનું ભોજન અને સફાઈ :

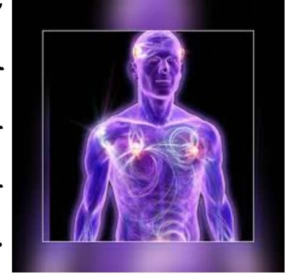
જે લોકો બીમાર છે અને જરૂર જણાય તો રાત્રે પણ સુતા પહેલા કે ભોજન કર્યા પહેલા સાદા પાણીનો એનીમા લઈ લેવો. જે લોકો બીમાર નથી એ લોકો રાત્રીનું ભોજન એક સમયનું રાંધેલું ખાય તો ચાલે. પરંતુ તેમાં ધ્યાન રાખવું કે બપોરનું સાટું વારી નાખવું નહી. ભોજનમાં વજનવાળો ભારે ખોરાક ૨૫-૩૦ ટકાથી વધારે લેવો નહી અને ભોજન ખાસ ચાવી ચાવીને ખાવું. **અસાધ્ય બીમારીઓ માટે લેખકને**



9173602208 વોટ્સએપ કરવો. યોગાહારના સેમીનાર લાગતા હોય છે જેમાં તમે ભાગ લઇ શકો છો. અસાધ્ય બીમારીવાળાએ રૂબરૂ મુલાકાત લઈને માર્ગદર્શન લેવું.

૪. જીવની શક્તી

શરીર એટલે શક્તી (જીવની શક્તી) પેદા કરતુ એક જનરેટર



આત્માને શરીરમાં રહેવા માટે શરીરને જીવંત રાખવું અને સમયાંતરે શરીરનું સમારકામ કરવા આત્મા શરીર પાસે જે શક્તી પેદા કરે છે તેને જીવની શક્તી કહેવાય. જીવની શક્તી વીષે અલગ અલગ પુસ્તકોમાં અલગ અલગ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવેલા હોય છે. સાદી સરળ ભાષામાં સમજ પડે તે મહત્વનું છે.

જીવની શક્તી સમજો તે પહેલા શરીર કેવી રીતે પેદા થયું અને તેના અંદરના કેટલા તંત્રો કામ કરે છે તે ટૂંકમાં સમજવું જોઈએ.

મનુષ્ય તરીકે તમારો અવતાર અને શરીર :

આપણા શાસ્ત્રો અને લોકવાયકાઓ એવી વાતો જણાવે છે કે ૮૪ લાખ યોની પુરી કરીને આત્મા છેલ્લે



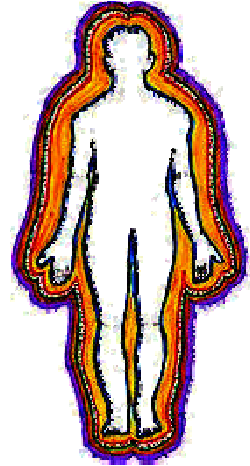
મોક્ષ ગતીએ જઈ શકે તે માટે ઈશ્વરીય શક્તીએ માનવીનો અવતાર આપ્યો અને મોક્ષે જવા માટે માનવ દેહ જરૂરી છે અને ભગવાને ફક્ત માનવીને જ અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં વધારે બુદ્ધી અને જ્ઞાન આપેલ છે. આમ બુદ્ધી અને જ્ઞાનના ઉપયોગ થકી શરીરમાં રહેલા આત્માને પરમાત્મા સાથે ભેળવી દેવો તે જ મોક્ષ. આ આત્માને શરીરમાં રહે ત્યાં સુધી આનંદ પુર્વક રહે અને મજા કરતાં કરતાં મોક્ષ પામે તે પણ જરૂરી છે. મનુષ્ય તરીકે જન્મ ક્યાં લેવો તે આપણા હાથમાં નથી, પરંતુ કેવું જીવવું અને શરીર કેવું રાખવું એ આપણા હાથમાં છે.

તમે જે વાતાવરણમાં મોટા થાવ છો તેની અસર તમારી દૈનીક કર્મ અને વીચારો પર પડે છે. વીચારોની અસર તમારા શરીર પર પડે છે. તમારી બુદ્ધી તમોને રોજ નવું શીખવી જાય છે અને જો રોજ નવું શીખવાની વૃત્તી હશે તો જીવનમાં સમસ્યાઓ ઓછી આવશે.

તમારા શરીરમાં જીવની શક્તી રહેલી છે. જે શરીરનો વીકાસ, પાચન, રીપેરીંગ કામ અને છેલ્લે વ્યવહાર, વર્તણુક અને તમારા સ્વભાવ સુધી જીવની શક્તીનો રોલ રહેલો છે. તમારા વીચારોથી લઈ તમારી માન્યતાઓ તમારી જીવની શક્તીને અસર કરે છે. આપણું શરીર પંચકોશનું બનેલું છે. અન્નમય, પ્રાણમય,

મનોમય, વીજ્ઞાનમય અને આનંદમય. આ પંચકોશનું સંકલન એ જ જીવની શક્તી.

અન્નમય એટલે તમારા ખોરાકથી બનેલો દેહ. જેટલું અન્ન સારું એટલો દેહની ક્વોલીટી સારી, જેમ કે ખેતરમાં છાણીયું ખાતર ભરો અને તેનાથી પેદા થયેલા શાકભાજી સ્વાદમાં અને દેખાવે સારા લાગે છે. જો રાસાયણિક ખાતર કે ગટરના ગંદા પાણીથી પેદા કરેલા શાકભાજી હશે તો તેનો દેખાવ અને સ્વાદ સારા હોતા નથી તેમ તમારો અન્નમય દેહ ખોરાકની પ્રકૃતી પ્રમાણે નક્કી થાય છે. જેવો ખોરાક તેવો દેહ.



પ્રાણમય કોશ એટલે તમારા ફેફસા જેટલા શક્તીશાળી એટલા પ્રાણ વાયુને ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા વધારે અને ફેફસા પ્રાણ વધારે ગ્રહણ કરે પરંતુ જો તમારા લોહીના રક્ત કણો સારી ક્વોલીટીના(કુદરતીના નીયમવાળા) હશે તો શરીરના રોમે રોમ સુધી પ્રાણને પહોચાડશે. જે શરીરમાં જરૂરી ઉર્જા પેદા કરવા માટે જરૂરી છે. ઉર્જા એ જ જીવની શક્તી. આમ શરીરનું લોહી પણ ઉત્તમ ક્વોલીટીનું હોવું જરૂરી છે. જે કુદરતી ખોરાક એટલે કે અન્નથી જ બને છે. આમ જો અન્નમય એટલે કે અન્ન સારું નહી તો પ્રાણમય શરીર સારું નહી બને અને જો પ્રાણમય શરીર સારું નહી હોય તો શરીરની ઉર્જા (જીવની શક્તી)

પેદા નહી થાય અને જીવની શક્તીમાં વધારો નહી થાય.

જો તમારો મનોમય કોશ સારો હશે. તો તમારી માનસીક શક્તી વધારે હશે. તમારો અન્નમય કોશ સારો હશે તો શારીરીક શક્તી વધારે હશે. તમારો પ્રાણમય કોશ સારો હશે તો શરીરમાં પ્રાણશક્તી વધારે રહેશે. પ્રાણ શક્તી વધારે રહેશે તો જીવનીશક્તીમાં વધારો થશે જે શારીરીક અને માનસીક શક્તી વધારો કરશે. જો મનોમય કોશ સારો હશે શરીરમાં કેમીકલ પ્રોસેસ સારી રહેશે અને કેમીકલ લોચા થશે નહી. જો કેમીકલ લોચા નહી થાય તો તમારું જીવન આનંદમય બની જશે.

જીવની શક્તી આ તમામ કોશના ગુણધર્મો પ્રમાણે પરીણામ આપે છે. અન્નમય કોશ જેટલો ગંદો એટલી શરીરમાં સમસ્યાઓ વધારે, જેટલો અન્નમય કોશ સારો એટલી પ્રાણમય અને મનોમય કોશ સારો, તો અન્ન, પ્રાણ અને મનોમય કોશ સારો તો શરીરમાં થતા તમામ બાયો કેમીકલ પ્રોસેસ સારા થાય અને તેનાથી તન અને મન આનંદમાં રહે અને આ જ સાચો આનંદમય કોશ જે તમને જીવનભર આનંદમય જીવન જીવાડી શકે.

આનંદમય કોશ જેટલો સારો એટલી જીવની શક્તી વધારે પ્રબળ, અને જેટલી જીવની શક્તી વધારે પ્રબળ એટલી શરીર અને મનને શાંતી વધારે.

જીવની શક્તીમાં વધારો કરનાર પરીબળો :

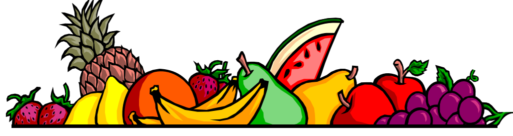
મુખ્ય જીવની શક્તીમાં વધારો કરતા પરીબળો :

(૧) કુદરતી ખોરાક આપવાથી જીવની શક્તી વધે :



એક તો તમારા શરીરના પંચકોશ જેટલા સારા એટલી જીવની શક્તી વધારે શક્તીશાળી, જેટલા પંચકોશ નબળા એટલી જીવની શક્તી નબળી. તમારું અન્ન જેટલું કુદરતી એટલી અન્નમયકોશ સારો, સાથે પ્રાણમય કોશ સારો અને પ્રાણમય સારો એટલી જીવની શક્તી સારી. એટલે જીવની શક્તી વધારવા શક્ય એટલો કુદરતી ફોર્મમાં ખોરાક ખાવો. નેચરલ, ઓરીઝીનલ સાથે સીઝનલ ખોરાકનું પણ એટલું જ ધ્યાન રાખવું, ભુખ વગર ખાવું નહી, શાકાહારી પ્રાણી માટે ચાવીને એટલે જેટલો ખોરાક એટલી મોઢાની લાળ ખોરાક સાથે પેટમાં જાય તો પાચન યોગ્ય થાય અને જીવની શક્તીમાં એટલો વધારો થાય. શરીર પાસે કામ કરાવવું હોય તો શક્તી આપે તેવો કેલરી વાળો ખોરાક આપવો અને તે ખોરાક પાછો શરીર પચાવી શકે તેવો આપવો, અકુદરતી કેલરી વાળો ખોરાક શરીરમાં શક્તી

આપવાને બદલે શરીરમાં સમસ્યાઓ વધારવાનું કામ કરે. શક્તી એટલે કેલરીવાળા ખોરાક સાથે શરીર જેમ શ્રમ કરતુ જાય તેમ તેમ શરીરમાં પડતા ઘસારાની જાળવણી થતી રહે



તે માટે પોષકતત્વો વાળો એટલે કે ન્યુટ્રીશન વાળો ખોરાક પણ એટલો જ જરૂરી છે.

કયા ખોરાક કેલરી એટલે કે શક્તી આપે અને કયા ખોરાક શરીરની જાળવણી કરે તે સમજ કેળવીને કુદરતના નીયમો પ્રમાણેનો ખોરાક ખાવો જોઈએ. જેટલો ખોરાક વજનમાં હલકો મતલબ કે પાણીમાં તરે તેવા મોટાભાગના ખોરાક શરીરમાં પોષકતત્વો આપશે એટલે કે લીલા પાન જેટલો હલકો ખોરાક કોઈ નથી એટલે લીલા પાન શરીરમાં સૌથી વધારે પોષકતત્વો આપે. જે ખોરાક કુદરતી રીતે પાણીમાં ડૂબી જાય તેવા મોટાભાગના ખોરાક શરીરમાં કેલરી એટલે કે શક્તી આપવાનું કામ કરશે. શક્તી વાળો ખોરાક એટલો જ ખાવો જેટલી શક્તી તમે શરીર પાસે ખર્ચ કરાવો છો. આમ કરવાથી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થશે નહી.

(૨) ઉપવાસથી શીરીરને ડીટોક્સ એટલે કે કચરામુકત કરવું :

શરીરને જરૂર કરતા વધારે ખોરાક આપીને તેનો

કચરો સમયસર બહાર કાઢી નાખો એટલે કે સમયાંતરે શરીરને ડીટોક્સ કરવું, સમયાંતરે ઉપવાસ કરવા. શરીરની જીવની શક્તીમાં વધારો કરવા આયુર્વેદએ લંઘનમ્ પરમ ઔષધી કહી છે.



(૩) ખોરાકને પચાવવાનો સમય આપવો :

ખોરાક ખાધા પછી તેને પચાવવાનો સમય આપવાથી જીવની શક્તીમાં વધારો થાય. ખોરાક ખાધા પછી ડાબા પડખે જ સુઈ જવું એટલે કે વામકુક્ષી કરવી. જમીને ચાલવા જવાથી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થાય છે.

(૪) શરીરને આરામ આપવો / ઊંઘ આપવી :



શ્રમ કર્યા પછી શરીર થાકી જાય છે. પરંતુ જો શરીરને થોડો સમય આરામ અથવા ઊંઘ આપશો તો ફરીથી ભલે ભોજન ના કર્યું હોય તમારા શરીરની જીવની શક્તીમાં વધારો થઇ જશે.

(૫) હસમુખો સ્વભાવ :

રોજ મોઢા પર હાસ્ય રાખવું. સ્વભાવ હસમુખો રાખવાથી પણ જીવની શક્તીમાં વધારો અનુભવાય છે.

(૬) રમતો, કસરત અને યોગ :

રેગ્યુલર રમતો રમવી, કસરત કરવી અને યોગ-પ્રાણાયામ કરવાથી જીવની શક્તીમાં પુષ્કર વધારો થાય છે.

જીવની શક્તીનો વ્યય કરનાર પરીબળો :

જીવની શક્તીઓનો વ્યય થવાના મુખ્ય રસ્તાઓ છે : શરીર માટે ખોટો ખોરાક, શારીરીક શ્રમ, ખોરાકનો અભાવ, શરીરમાં ભેગા થઇ ગયેલા કચરાને સમયસર બહાર ના કાઢવો, અને માનસીક ચીંતાઓ અને આધ્યાત્મીક લેવલે અસર કરતા પરીબળો. આ મુખ્ય બાબતો તમારી જીવની શક્તીના વ્યયને અસર કરે છે.

(૧) શરીરનો ખોટો ખોરાક અને પચવામાં ભારે ભોજન :



વધુ પડતો રાંધેલો, બળી ગયેલો, વધુ પડતો પચવામાં ભારે ખોરાક લેવો, વીરુદ્ધ આહાર, નીષીદ્ધ આહાર વગેરે અને શરીરમાં કફ, પીત્ત, વાયુ પેદા કરે તેવો અયોગ્ય ખોરાક જીવની શક્તીનો નાશ કરે. સાચા ખોરાક વીષે આગળના પ્રકરણોમાં વીગતે સમજણ કેળવવાની છે.

(૨) શ્રમ કરવાથી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો :

તમારી શીરીરની ક્ષમતા કરતા વધારે સળંગ એકસાથે શ્રમ કરશો તો જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થશે. શરીરને ધીમે ધીમે શ્રમ કરાવી, ટેવાયા પછી જ એક સાથે શ્રમ કરાવવો જોઈએ.

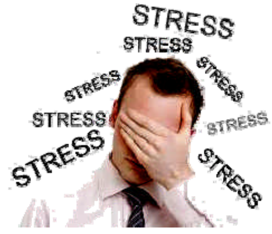
(૩) ખોરાકના અભાવથી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો :

જયારે શરીરમાં શક્તીનો સ્ટોક (ભંડાર) ખાલી થાય ત્યારે તમારી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થાય. તમે રોજ શ્રમ કરતા જાવ, જેટલી કેલરી વાપરો તેના કરતા રોજ ઓછી કેલરી આપતા જાવ તો એક દીવસ એવો આવે કે તમારી કામ કરવાની શક્તીમાં ઘટાડો એટલે જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થયો કહેવાય.

(૪) શરીર શુદ્ધીનો અભાવ :

શરીરની આંતરીક સફાઈનો અભાવ. શુદ્ધી માટેના રસ્તા: ઉપવાસ, કસરત કરવી, યોગ કરવા, પ્રાણાયામ કરવા, સ્વીમીગ કરવું, અને ખાસ તો આયુર્વેદમાં પંચકર્મ અને યોગ શાસ્ત્રમાં ષટ્કર્મ આપેલા છે. જેના પ્રયોગ કરવાથી શરીરમાં ભેગો થયેલો મળ(કચરો) બહાર નીકળવાથી જીવની શક્તીમાં વધારો થાય છે. આ પુસ્તકમાં આગળના પ્રકરણમાં ષટ્કર્મ બાબતે વીગતે બતાવેલ છે.

(૫) માનસીક ચીંતાઓ :



કુટુંબના લોકોની આર્થીક, સામાજીક કે શારીરીક પ્રશ્નોના ઉકેલ ના આવવાથી જો તમે ચીંતામાં રહેવાથી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થાય છે.

(૬) વધુ પડતો સંભોગ :

મનુષ્ય જ એક એવું પ્રાણી છે જે સંભોગમાં સૌથી વાધારે આનંદ મેળવે છે. દુનીયાના તમામ પ્રાણીઓ સંભોગનો ઉપયોગ ફક્ત અને ફક્ત વંશ વધારવા માટે જ કરે છે. જયારે ભગવાને મનુષ્યને આનંદ પુર્વક જીવન જીવવા અને મજા કરતા કરતા પ્રભુને પામવા માટે બીજા પ્રાણીઓ કરતા મોટું મગજ આપ્યું છે અને તેનો ઉપયોગ કરી સંભોગમાં સૌથી વધારે આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. ઓશો (રજનીશ)એ તો "સંભોગથી સમાધી" પર પુસ્તક લખેલું છે અને એ અદભૂત પુસ્તક છે. માનવી તેની કુદરતી પ્રક્રીયાનો ત્યાગ ના કરી શકે પરંતુ તેનો દુરઉપયોગ કરે તો તેનું નુકશાન પણ છે. ખરેખર તો જેટલી વાર શરીર સંભોગ કરે છે તે તેટલી શરીરની જીવની શક્તીનો નાશ થાય છે. ગુપ્ત રોગના સલાહકારો મોટા ભાગે એવી જાહેરાત



કરતા હોય છે કે સંભોગથી અશક્તી આવતી નથી. આવી સલાહ યુવાનોને ખોટા માર્ગે આગળ વધારે છે. તેમને શારીરીક રીતે નબળા પાડે છે. ખરેખર જોવા જઈએ તો જેટલો સંભોગ વધારે તેટલી શરીરની શક્તી એટલે કે જીવની શક્તીનો નાશ વધારે થાય છે. યુવાનોએ ખાસ આ વાતો ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. સંભોગનો દુરુપયોગ તમારી દરેક પ્રકારની પ્રગતીને અટકાવશે.

(૭) આધ્યાત્મીક પરીબળો :

અહંકાર, ક્રોધ, ભય, ચીંતાઓ, દ્વેષ, આસક્તીઓ અને અધીકારોનું પાલન, સામાજીક માન્યતાઓ બાબતે લઘુતાગ્રંથીઓ, ધાર્મીક માન્યતાઓનો કડકાઈથી અમલ કરાવવાની અપેક્ષાઓ રાખવી, અંગત વ્યક્તીના વીયોગ, ઈન્દ્રીઓ કાબુમાં ના હોવી જેનાથી ના કરવાના કર્મો થાય અને તેનાથી પણ જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થાય છે.

આમ જીવની શક્તીમાં ઘટાડો ના થાય તેનું ધ્યાન રાખશો તો સદાબહાર આનંદીત અને ઉત્સાહી જીવન જીવી શકશો. જીવની શક્તી જળવાઈ રહે તે માટે અષ્ટાંગ યોગના યમ-નીયમનું પાલન અને આસન પ્રાણાયામ દ્વારા અને શરીર માટે



યોગ્ય ખોરાક આપવાથી ભગવાને આપેલું સો વર્ષ જીવવા માટેનું શરીર જીવની શક્તીથી ભરપુર ભરેલું રહેશે. જીવનમાં આનંદ મેળશે.

જીવની શક્તી માટે શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે ખોરાક :

(૧) વીકાસ કાળ (૨૫ વર્ષ સુધી) :



આ કાળમાં વીકાસ થતો હોવાથી વીકાસ માટે વધારે પોષકતત્વો વાળો ખોરાક ખાવો જોઇશે જે શરીરનું બાંધકામ કરે.

(૨) વીકસીત કાળ (૬૦ વર્ષ) :

આ કાળ દરમીયાન ફક્ત સમારકામ પુરતા જ ખોરાકની જરૂર પડે. એટલે જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક આપવાથી જીવની શક્તીમાં ઘટાડો થાય છે.

(૩) વાનપ્રસ્થ કાળ (૬૦થી વધારે) :

આ કાળમાં પાચન શક્તી મંદ અને શારીરીક કામ (નીવૃત્તી)ના કારણે ખુબ જ ઓછું હોવાથી શક્તીવાળો અને પોષકતત્વો વાળો ખોરાક ખુબ જ મર્યાદા (ઓછા પ્રમાણમાં)માં ખાવો જોઈએ.



૫. શરીર માટે યોગ શાસ્ત્ર

આપણો દેશ યોગીઓનો દેશ કહેવાય છે. જોગીઓનો નહી. મુખ્યત્વે કર્મયોગ, જ્ઞાન યોગ અને ભક્તી યોગ તથા જ્ઞાન અને ભક્તી યોગનો સમન્વય એવો રાજયોગ પણ એટલો જ પ્રચલીત અને ઉપયોગી છે. આ સીવાય મંત્રયોગ, તંત્રયોગ, હઠયોગ અને કેટલાય પ્રકારના અલગ અલગ યોગ શાસ્ત્રોએ અને યોગીઓએ આપેલા છે. લોકોના જીવન આનંદમય બને તે માટે યોગ ઉપયોગી છે. મહર્ષી પતંજલીએ આપેલો અષ્ટાંગ યોગ કળિયુગના સમયના સંસારી જીવનને મોક્ષ સુધી લઇ જવો હોય તો ખુબ જ સારી રીતે સમજાવેલો છે. પ્રસ્તાવનામાં આગળ જોયું તેમ ભગવદ્ ગીતાના તમામ અધ્યાય અલગ અલગ પ્રકારના યોગ બતાવે છે. પરંતુ અષ્ટાંગ યોગ એ આજના સમયમાં સૌથી વધારે સમજવા અને અમલમાં મુકવા જેવો યોગ છે અને તે આપણા જીવનમાં શરીર અને સંસારીક જીવનને કેવી રીતે ઉપયોગી છે તે બાબતે ચર્ચાઓ આ વીભાગમાં કરીશું. અષ્ટાંગ યોગ સમજી અને રોજ તેનો અમલ કરવાથી પણ શરીરમાં રોગ આવતા નથી. આખી દુનીયાના દેશોએ ૨૧ જુન યોગ દીવસ મનાવવાનો સ્વીકાર



કરેલો છે તેનો આધાર અષ્ટાંગ યોગ પ્રમાણેનો છે. અષ્ટાંગ યોગના મુખ્ય આઠ વીભાગ છે જેનો આપણા જીવનમાં ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સમજવાનો છે. અષ્ટાંગયોગ ટૂંકમાં નીચે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. યોગ વીષે થોડા પાનામાં લખી ના શકાય, અહી થોડી સમજ આપવા પ્રયન્ત કરેલો છે.

(૧) ફરજો એટલે યમ

યમ એટલે તમારી શરીર, સમાજ, કુટુંબ, રાજ્ય, દેશ અને ઈશ્વરીય શક્તીએ આપેલી તમામ ફરજોનું પાલન કરવું, તે તમારી જવાબદારી છે. તેના મુખ્ય પાંચ અને ગૌણ પાંચ ભાગ છે. ફરજોના પાલનમાં સ્થળ કે કાળ જોવાનો નથી. એટલે કે સ્થળ-સમય જોયા વગર ફરજ પાલન ફરજીયાત કરવાનું હોય છે.

સત્ય: શરીરમાં થતા તમામ ફેરફાર પછી તે શરીરનો જન્મ, વીકાસ કે બીમારીઓ અને તમે જે ખાવ છો તે ખોરાકની



શરીરમાં થતી દરેક અસરો પાછળ જવાબદાર કારણો શોધવા એ જ સત્ય. સત્ય એટલે કુદરત, બ્રમ્હાંડ, સંસાર કે શરીરમાં બનતી તમામ ઘટનાઓ બનવા પાછળના સાચા કારણો શોધવા અને સમજવા એ જ સત્ય. સત્ય જાણવાથી દરેક સમસ્યા પાછળ કારણભુત પરીબળો સમજવાથી સમસ્યાઓનો અંત જલ્દી લાવી શકીએ છીએ અને કારણો જાણવાથી અજ્ઞાનતા ઓછી

થાય અને અંધશ્રદ્ધા ઓછી થતી જાય. જીવનમાં અને શરીરમાં થતી ઘણી સમસ્યાઓ કે બીમારીઓ પાછળના કારણો આપણે સમજી શકતા નથી અને પછી તે જીવનના દુઃખો કે રોગ થવા માટે આપણે ભગવાનની ઈચ્છાને જવાબદાર માનીએ છીએ. આમ સત્ય તમામ સમસ્યાઓના રસ્તા ઉજાગર કરી આપે છે. સત્યને સમજવા



તમારે મનને કાબુ કરી રોજે રોજ બનતી તમામ ઘટનાઓ પાછળ સાચું કયું કારણ છે તે શોધવા લગાવી દેવું પડશે.

કોઈ વ્યક્તી ચાલતો ચાલતો જતો હોય અને તે પડી જાય તો તેની પડી જવાની ઘટના બની ગઈ પરંતુ આ ઘટના બની કેમ ? તેના પાછળનું સાચું કારણ શોધવાથી જ તમને સાચી વાતની ખબર પડશે. જ્યાં સુધી તમે તે સાચું કારણ નહી જાણો તો તમે સત્યથી દુર જશો અને અંધશ્રદ્ધાને સ્વીકારવાની તમારી વૃત્તી વધતી જશે. હવે વ્યક્તી ચાલતા ચાલતા પડી જવાની ઘટના પાછળ કેટલાય કારણો હોઈ શકે કે નહી ?, જેમ કે વ્યક્તીના શરીરે બેલેન્સ ગુમાવી દીધું, પગમાં ઠોકર વાગવાથી પડી ગયો. મનમાં વીચારોમાં ખોવાયેલો હતો અથવા મોબાઈલ પર વાતો કરતો જતો હતો અને નજીકમાંથી એકદમ કોઈ

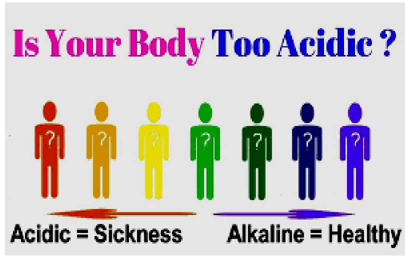
વ્યક્તી કે વ્હીકલ પસાર થવાથી ગભરાઈને પડી ગયો કે પછી તેને ચક્કર આવ્યા અને પડી ગયો કે પછી તેને હાર્ટ એટેક આવ્યો અને પડી ગયો અથવા તેના પગના સાંધાના હાડકાના સ્નાયુઓ એકદમ જકડાઈ ગયા અને પડી ગયો કે પછી જમીનની માટી ચીકાશવાળી હતી અને સ્લીપ ખાઈ ગયા અને પડી ગયો. હવે આવા બીજા કેટલાય પ્રકારના અન્ય કારણો હોઈ શકે છે જે આપને કદાચ સમજી ના પણ શકીએ. જુના જમાનામાં તો લોકોને જો કોઈ દેખીતું કારણ ના સમજ પડે તો તેઓ એવું માનતા કે માતાજીના રસ્તામાં એટલે કે ઓઝટમાં (ઉત્તર ગુજરાતની બોલી) આવી ગયા. ખરેખર પડી જવાનું કારણ ગમેતે હોઈ શકે પરંતુ આપણે તે કારણ સમજી શકતા નથી ત્યારે કોઈ ચમત્કારી શક્તીએ તેમને પાડી દીધા તેવું માનવા પ્રેરાઈએ છીએ અને અંધશ્રદ્ધાના રવાડે ચડીએ છીએ. જો એક વખત તમે તમારા જીવનમાં બનતી તમામ ઘટનાઓ પાછળનું સાચું સત્ય શોધવાનો પ્રયત્ન નહી કરો તો તમારા જીવનમાં સુખ શાંતી કદાપી આવી નહી શકે.



આ પુસ્તકમાં શક્ય એટલા સત્ય શોધીને તમારા શરીરમાં આવતા રોગ કેમ અટકાવવા અથવા આવી ગયા છે તો કેમ કરીને તેને દુર કરવા તે બાબતે

સમજવવાનો પ્રયત્ન આગળના પ્રકરણમાં કરેલો છે.

અહીસા: વાણી વ્યવહાર અને વર્તનથી કોઈને પણ દુ:ખ ના પહોચાડો તે જ અહીસા. શરીરમાં સાથે આત્મા અને મન પણ હયાત છે. મનની ગુલામી કરતી વખતે તમે શરીરને કષ્ટ પહોચાડો એ એક પ્રકારની હીસા જ છે. તમે આત્મા સ્વરૂપ છો અને તમને તમારા શરીરને કષ્ટ આપવાનો કોઈ અધીકાર નથી. આમ શરીર સાથે હીસાત્મક વર્તાવ કરવો એ પણ એક પ્રકારનું ધર્મ વીરુદ્ધનું કામ છે. આત્માનું ઘર એટલે કે શરીરની પ્રકૃત્તી કુદરતી રીતે આલ્કલાઇન જ રહેવી જોઈએ તેની જગ્યાએ તમે એસીડીક ખોરાક ખાઈને શરીરનું અંદરનું વાતાવરણ એસીડીક બનાવો તો તે પણ આત્મા સાથે અત્યાચાર જ કર્યો કહેવાય.



અસ્તેય (ફરજમાં ચૂક): અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી, શરીર પાસે તમે જે કામ કરાવો તેના પ્રમાણમાં તમારી ફરજ થાય છે કે તેના કામના પ્રમાણે શરીરને જોઈતો આરામ, શક્તી અને પોષકતત્વો આપવા. અને જો તમે નથી આપતા તો તે એક પ્રકારની ચોરી કરી કહેવાય. શરીર પાસે કામ કરાવો તો



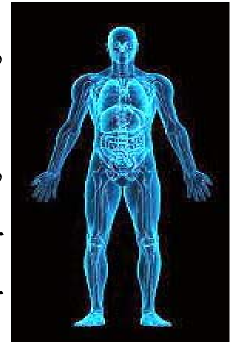


શરીરને આરામ, જોઈતી શક્તી (કેલરી) અને શરીરને ઘસારો પડે તો ઘસારો પુરો કરવા પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) આપવા પડે અને જે જરૂરીયાત પ્રમાણેના જ આપો તે પણ જરૂરી છે. આપણે શરીર પાસે કામ કરાવીએ છીએ અને કામ કરવા માટે જરૂરી શક્તી પણ આપીએ છીએ પણ શરીરને જે ઘસારો પહોચે છે તેના સમારકામ માટે જરૂરી પોષકતત્વો પણ આપવા પડે અને ના આપીએ તો તેની આપણે ચોરી કરી કહેવાય. યોગ શાસ્ત્રની વાતો સંસારની સાથે શરીરને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે.



મીતાહાર: મીતાહાર બહુ મોટો વીષય છે. ભોજનથી થતી શરીર પર અસરની તમામ બાબતો મીતાહાર સાથે સંકળાયેલી છે. આ આખું પુસ્તક સમજો કે મીતાહારના વીષય પર જ લખાયું છે તેમ કહી શકાય.

(૨) નીયમ :



નીયમ એટલે તમારા શરીર, સમાજ, કુટુંબ, રાજ્ય, દેશ માટે ઈશ્વરે આપેલ શક્તીનો ઉપયોગ કરી, નીયમોનું પાલન કરવું તે તમારી જવાબદારી છે. તેના મુખ્ય પાંચ અને ગૌણ પાંચ ભાગ છે. નીયમના

પાલનમાં સ્થળ કે કાળ ધ્યાનમાં રાખવો પડે છે. સમય અને કાળ પ્રમાણે નીયમમાં જરૂરીયાત પ્રમાણે ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે તો તેમાં ફેરફાર કરવો આવશ્યક છે.

<u>શૌચ:</u> મતલબ સફાઈ, શરીર અને મન બંનેની સફાઈ કરવાનું યોગ શાસ્ત્ર જણાવે છે. શરીરને સાફ કરવા ષટ્કર્મ (નેતી-નાકની સફાઈ, ધૌતી-પેટની સફાઈ, બસ્તી-આંતરડાની સફાઈ, કપાલભાતી-ફેફસા અને પેટની સફાઈ, ત્રાટક- આંખોની સફાઈ અને નૌલી ક્રીયા-પેટમાં રહેલા તમામ અંગોની સફાઈ અને



કાર્યક્ષમતા વધારવા) આપેલા છે. જેની ટૂંકી વીગતો આ પુસ્તકમાં આપેલી છે. તમારા શરીરને રોજ બહારથી અને અંદરથી સાફ કરવું જરૂરી છે. શરીરને બહારથી સાફ કરવા માટે બ્રશ કરવું, વધેલા નખ કે વાળ કાપવા, એક કે બે વાર સ્નાન કરીએ છીએ. ભગવાન શીવના પોઠીયાએ "એક વાર ખાવ અને ત્રણ વાળ ન્હાવ(સ્નાન)"ના બદલે લોકોને "ત્રણવાર ખાવ અને એકવાર ન્હાવ(સ્નાન)" કહેતા લોકોએ પકડી લીધું છે. ખરેખર તો શીયાળામાં કામ પ્રમાણે ત્રણ વાર, ઉનાળામાં બે વાર અને ચોમાસામાં એક વાર ખાવાથી શરીરમાં સમસ્યાઓ ઓછી આવે.

<u>સંતોષ:</u> તમારા શરીર પાસે તમે જેટલું કામ



કરાવતા હો એટલું જ અન્ન શરીરને આપવું જોઈએ. શરીરને, શારીરીક કે માનસીક શ્રમ પહોચતો ના હોય તો જરૂરથી વધારે આપવાથી શરીરને નુકશાન થાય અને શરીરમાં રોગ ઘુસી જાય છે. આમ ખાવા પીવામાં સંતોષ રાખવો. ભલે સ્વાદીષ્ટ ભોજન જ કેમ ના હોય ?

<u>તપ:</u> શરીર અને મનને મજબુત કરવા તપ જરૂરી છે. શરીરમાં રોગ આવી ના જાય તે માટે શાસ્ત્રોએ શરીરની સફાઈ માટે સમયાંતરે ઉપવાસ કરવાના કહ્યા છે. રોજ યોગ-પ્રાણાયામ કરવા એ પણ એક પ્રકારનું તપ(સફાઈ) જ છે. ઉપવાસ કરવાથી શરીરમાં રોગ આવતા નથી અને તમારી ઉંમર ભલે ઘડપણ સુધી જાય પણ શરીરમાં રોગ આવે જ નહી અને શરીરમાં રોગ જ ના હોય તો ઘડપણમાં પણ કોઈપણ વ્યક્તીની સેવા લેવાની જરૂર જ ના પડે અને શરીરમાં રોગ જ ના હોય તો તમે ઢળતી ઉંમરે ભગવાનની સેવા પૂજા પણ સારી રીતે કરી શકો.. તપની વ્યાખ્યામાં જંગલમાં જઈ તપસ્યા કરવી પણ આવે છે અને જેને વાનપ્રસ્થ જીવન કહે છે અને આ ઉંમરે તમારે જંગલમાં તપ કરવા જવું અથવા સંસારમાં સેવા કરતી સંસ્થાઓ સાથે જોડાઈ જવું અને વળતરની અપેક્ષા વગર સેવા કામ કરવું. જે સમાજ પાસેથી ધન, જ્ઞાન મેળવ્યું છે



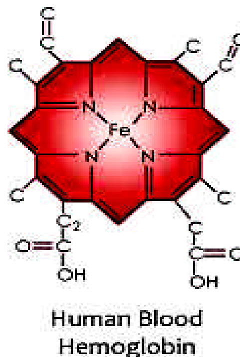
તે તમામ સમાજને પરત કરવું એને જ સાચું વાનપ્રસ્થ જીવન કહે છે.

પ્રાણાયામ :

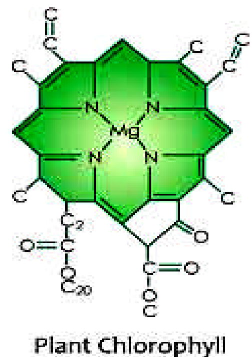
પ્રાણાયામ એટલે તમારા શ્વાસ પર કાબુ મેળવવો. જન્મ્યા ત્યારથી શ્વાસ ચાલુ થાય છે અને મૃત્યુ સુધી શ્વાસ ચાલુ રહે છે અને જેવા શ્વાસ બંધ થાય એટલે "પ્રાણ" ગયા તેમ કહીએ છે. પ્રાણ એટલે વીજ્ઞાનની ભાષામાં ઓક્સીજન વાયુ. જેને પ્રાણવાયું કહેવામાં આવે છે. આપના શરીરમાં જતો પ્રાણ (ઓક્સીજન) વાયુ શુદ્ધ સ્વરૂપમાં જેટલો જાય તેટલો મોકલવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આપના કામના સ્થળ, રહેવાના સ્થળ, દરેક જગ્યાએ પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પ્રાણ વાયુ મળે છે કે નહી તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. રહેવાના અને કામના સ્થળે જો શુદ્ધ પ્રાણવાયું મળતો ના હોય તો તેવા કામ અને રહેવાના સ્થળને વહેલી તકે છોડી દેવું જોઈએ. વધુ ધન કમાવાની લાયમાં શરીર અને મનને નુકશાન કરવાનો તમને કોઈ અધીકાર નથી. તમારા આત્માને શુદ્ધ પ્રાણ વાયુ મળતો રહે તે જોવાની જવાબદારી તમારી છે. પ્રાણ જેટલો વધારે,આત્મા આનંદમાં.



પ્રાણવાયુ આપના શરીરના રોમે રોમ (એક એક કોષ) સુધી પહોચાવો જોઈએ. એટલે કે જો પ્રાણવાયું શરીરના રોમે રોમ સુધી નહી પહોચે તો તે જગ્યાએ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થશે. કેન્સર જેવી બીમારી માટે પ્રાણવાયુના અપૂરતા પુરવઠાને જવાબદાર માનવામાં આવે છે. શરીરમાં પ્રાણવાયુ ફેફસામાંથી રોમ રોમ સુધી પહોચાડવાની જવાબદારી કુદરતે હીમોગ્લોબીનને આપેલી છે. એટલે તમારું હીમોગ્લોબીન કુદરતના નીયમોવાળું હોય તે ખુબ જ જરૂરી છે. ભગવાને એટલે કુદરતે અદભૂત વ્યવસ્થા કરી છે. વનસ્પતીમાં રહેલો ક્લોરોફીલ જે વનસ્પતી માટે ખોરાક બનાવવાનું કામ કરે છે. એજ ક્લોરોફીલ દરેક શાકાહારી પ્રાણીના શરીરમાં જઈને હીમોગ્લોબીન બની જાય છે. આ કુદરતી વ્યવસ્થા છે. એટલે જે પ્રાણી પાંદડાનું ક્લોરોફીલ ખાય છે તેના શરીરમાં હીમોગ્લોબીન કુદરતી નીયમોવાળું બને છે. તેથી જ પાન ખાવા વાળા શાકાહારી પ્રાણીઓમાં બીમારીનું પ્રમાણ, મનુષ્યના પ્રમાણમાં નહીવત છે. આ વનસ્પતીમાં રહેલો ક્લોરોફીલ અને શરીરમાં રહેલો હીમોગ્લોબીન શરીરમાં કેવા



Human Blood Hemoglobin



Plant Chlorophyll

કામ કરે છે તે વધુ વીગતે પાછળના વીભાગોમાં જોઈશું. અહી એટલું જ સમજવાનું છે કે તમારા શરીરમાં જો પ્રાણ વાયુ રોમે રોમ સુધી વ્યવસ્થીત રીતે નહી પહોચતો હોય તો તમને શરીરમાં બીમારીઓ આવશે. આ બીમારીઓ છેવટે તમારા મનની શાંતીનો ભોગ લેશે. તમારા સંસારીક જીવનમાં સમસ્યાઓ લાવશે. આમ સંસારીક જીવનમાં સમસ્યાઓ આવવા દેવી ના હોય તો તમારા પ્રાણમય શરીરને મજબુત રાખવું પડશે. અને તે રાખવા માટે જ મહર્ષી પતંજલીએ અષ્ટાંગ યોગમાં પ્રાણાયામનું મહત્વ સમજાવેલું છે. પ્રાણાયામ સમજવા માટે યોગના સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરવું જોઈએ. શીખતા રહેવું જોઈએ. યોગશાસ્ત્રો પ્રમાણે તો એવું કહી શકાય કે દુનીયાના તમામ પ્રશ્નોનું સમાધાન પ્રાણાયામમાં રહેલું છે. અને એટલે યોગના શાસ્ત્રોએ એક સરસ વાત કહેલી છે કે

"ઇન્દ્રીયોનો રાજા, મન છે અને મનનો રાજા શ્વાસ છે."

યોગ શાસ્ત્રો આ વાતમાં એવું ગુઢ રહસ્ય બતાવે છે કે, "માનવીની તમામ ઈન્દ્રીઓ મનના કાબુમાં હોવી જોઈએ, પરંતુ આજકાલના સમયમાં દરેક વ્યક્તીનું











મન ઇન્દ્રીયોનું ગુલામ થઈને જીવી રહ્યું છે." એટલે જ દુનીયામાં શાંતી નથી. જો ઈન્દ્રીઓનો રાજા મન હોત તો



ઈન્દ્રીઓ લાલચ બતાવે પણ મન તેને અમલ કરવા ના દે. પરંતુ અહી તો મન ઇન્દ્રીઓનું ગુલામ હોવાથી, જેવું ઇન્દ્રીયો લાલચ બતાવે એટલે મન તેની ગુલામી કરી ખોટા કર્મ કરે છે. આ મનની ઇન્દ્રીઓની ગુલામી જ દુનીયાના તમામ દુ:ખનું કારણ છે. આમ જો મનને ઇન્દ્રીયોની ગુલામીમાંથી બહાર લાવવી હોય તો મનને શ્વાસનો રાજા બનાવવો પડશે. મનને શ્વાસનો રાજા બનાવી દેશો એટલે મન ઇન્દ્રીઓની ગુલામીમાંથી બહાર આવશે. દુનીયાની તમામ સંસારીક સમસ્યાઓનું સમાધાન મળી જશે. આ કામ કરવા તમારે તમારા શ્વાસ પર કાબુ લાવવાનું શીખવું પડશે. શ્વાસ કાબુમાં લાવવાએ કોઈ મોટું કામ નથી. તમે જેટલા શ્વાસ ધીમા, લાંબા અને ઊંડા કરવાનું શીખશો અને તેની પ્રેકટીશ વધારશો તેમ તમારું મન ઈન્દ્રીઓની ગુલામીમાંથી બહાર આવતું જશે. આ માટે પ્રાણાયામ તમને ખુબ જ ઉપયોગી થશે.

પ્રાણાયામના ઘણા પ્રકારના જાણીતા છે, જેમ કે અનુલોમ વીલોમ, ભ્રામરી, ઓમકાર, ઉજ્જયી, અગ્નીસાર, બાહ્ય પ્રાણાયામ. કપાલભાતી એ પ્રાણાયામ નથી પરંતુ અત્યારે લોકો તેને પ્રાણાયામ માનીને કરે

છે. કપાલભાતીએ શાસ્ત્રોક્ત રીતે ષટ્કર્મ એટલે કે શરીર સફાઈ કરવાની એક ક્રીયા છે. જેનાથી ફેફસા અને પેટના અંદરના અંગો સાફ થવાની ક્રીયા થાય છે. ભલે નામ કપાલભાતી કે ગમે તે આપો કામ તો થાય છે જ ને? રોજ



પ્રાણાયામ કરતા રહેવું જોઈએ. જો તમે રોજ ફક્ત કસરત જ કરો છો તે તેનો મતલબ છે તમે તમારા શરીરના અંગોના સ્નાયુઓ જ મજબુત કરો છો પરંતુ તમારા પ્રાણમય શરીરને મજબુત કરી નથી રહ્યા અને એટલે જ તમે એવા ઘણા દાખલા જોયા હશે કે રોજ જીમ જઈને પરસેવો પડતા લોકો હાર્ટ એટેકમાં ગુજરી ગયા હોય. આમ જો તમારું પ્રાણમય શરીર મજબુત નહી હોય તો શારીરીક અને માનસીક સમસ્યાઓ તમને નુકશાન કરશે. કસરત કરવાથી શરીરનું પ્રાણમય શરીર સારું બનતું નથી. પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણમય શરીર તો સારું બને જ છે પરંતુ સાથે સાથે મનોમય શરીર પણ સારું અને મજબુત બને છે. કહેવત છે કે મન હોય તો માળવે જવાય. આમ મનને મજબુત કરવા પ્રાણાયામ એટલા જ જરૂરી છે. જેનો લાભ તમારા જીવનમાં લઇ શકો છો.

૬. માનવ શરીરની રચના :

શાકાહારી કે માંસાહારી ?

આપણું શરીર કેવું ગણાય? શાકાહારી કે માંસાહારી? જે લોકો માંસાહાર નથી કરતા તે શરીરને શાકાહારી કહેશે અને જે માંસાહાર કરે છે તે તેને માંસાહારી કે મીશ્રાહારી કહેશે. બંને પોતપોતાની જગ્યાએ સાચા છે. આ દુનીયાની આશરે ૯૦%થી વધારે વસ્તી થોડા ઘણા અંશે માંસાહાર કરે છે. દુનીયાના દરેક દેશમાં માંસાહાર કરતા લોકો મળશે. ભારતમાં ગુજરાત અને રાજસ્થાન જ એવા રાજ્યો છે જ્યાં તમને મોટાભાગના શાકાહારી લોકો મળશે બાકી ભારતના દરેક રાજ્યમાં મોટા ભાગના લોકો માંસાહારી મળશે. જે હોય તે આપણને તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. અહીં આપણે એ જોવું છે કે મનુષ્યનું શરીર કુદરતે તૈયાર કર્યું તો તે શાકાહારી કે માંસાહારી બનાવ્યું તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું. ઉપરવાળાએ આ ધરતી પર મુખ્ય બે પ્રકારના પ્રાણીઓ બનાવ્યા.



(૧) જમીન પર રહેતા સ્થળચર પ્રાણીઓ અને (૨) પાણીમાં રહેતા જળચર પ્રાણીઓ

જમીન પર રહેતા પ્રાણીઓ પણ મુખ્ય બે પ્રકારના બનાવ્યા (૧) શાકાહારી અને (૨) માંસાહારી. કુદરતે આ બંને પ્રકારના પ્રાણીઓ બનાવ્યા તેમાં કયું પ્રાણી શાકાહારી અને કયું પ્રાણી માંસાહારી તે નક્કી કઈ રીતે કરીશું ? ઉપરવાળાએ સરસ નીશાનીઓ શરીર પર આપેલી છે જે જોઇને આપણે નક્કી કરી શકીએ કે આ પ્રાણી શાકાહારી અને આ પ્રાણી માંસાહારી. જુઓ કુદરતે શરીર પર પાંચ પ્રકારની શાકાહારી અને માંસાહારીને અલગ પાડતી નીશાનીઓ આપેલી છે.

(૧) નખ :

દરેક શાકાહારી પ્રાણીને ચપટા નખ આપેલા છે. જ્યારે દરેક માંસાહારી પ્રાણીને અણીદાર નખ આપેલા છે. દા.ત. શાકાહારી : હરણ, ઘેટા-બકરા, ઘોડા-ગધેડા, ગાય-ભેંસ. જીબ્રા-જીરાફ, હાથી વગેરેના નખ જોઇ લો. ચપટા જ છે ને? હા. હવે માંસાહારી : કુતરા-બીલાડા, વાઘ-સીહ, ચીત્તા-દીપડા, વરુ-રીંછ. શીયાળ-જરખ વગેરેના નખ જુઓ—અણીદાર અને તીક્ષ્ણ છે કે નહી ? અહીં મનુષ્યના ચપટા છે કે અણીદાર(તીક્ષ્ણ) ? દરેક મનુષ્યના ચપટા છે. આ નખના નીશાન પ્રમાણે આપણું શરીર શાકાહારી જેવું થયું કે નહી ?

(૨) દાંત :

ઉપર બતાવેલા દરેક પ્રાણીના દાંત જુઓ,

માંસાહારી પ્રાણીને મોઢામાં ઉપર અને નીચે બે-બે શીકારી દાંત (લાંબા) આપેલા છે. જયારે શાકાહારી પ્રાણીઓને આવા લાંબા (શીકારી) દાંત આપેલા નથી. મનુષ્યને લાંબા શીકારી દાંત આપેલા છે ?



ના. તો આ બાબતે પણ માનવ શરીર શાકાહારી જેવું થયું કે નહી ?

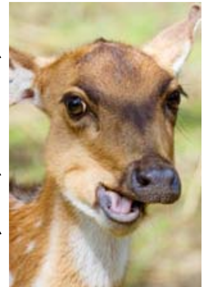
(3) જીભનો ઉપયોગ :



જીભ તો બધા પ્રાણીઓને આપેલી જ છે. અહીં જીભનો ઉપયોગ જોવાનો છે. દરેક માંસાહારી પ્રાણી જયારે જયારે પાણી પીવે છે ત્યારે હંમેશા જીભથી પાણીને ઉપાડીને પીવે છે. જયારે કોઈ શાકાહારી પ્રાણીને જીભથી પાણી પીતું તમે જોયું નહી હોય. મનુષ્ય ખોબો ભરીને પાણી પીવે તો જીભથી ઉપાડીને પીવે કે ખેચીને પીવે ? આપણી પાણી પીવાની પદ્ધતી પણ શાકાહારી પ્રાણીઓ જેવી જ છે.

(૪) ખોરાક ખાવાની પધ્ધતી :

કેટલાક શાકાહારી પ્રાણીઓ જેવા કે ગાય-ભેંસ ખોરાક ખાધા પછી તેને વાગોળે છે અને કેટલાક (વાંદરા જેવા) ખાવાના સમયે ખોરાક ચાવી ચાવીને ખાય છે. જયારે દરેક માંસાહારી પ્રાણીઓ ખોરાકને સીધા પેટમાં નાખી દે છે.



મનુષ્ય દરેક ખોરાક ચાવીને ખાય છે. અહીં આ બાબતે પણ માનવીનું શરીર શાકાહારી જેવું જ છે.

(૫) ખોરાકની પ્રકૃતી :



શાકાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક વનસ્પતીના ભાગ જેમ કે પાન, પ્રકાંડ, ફૂલ, ફળ, મુળ અને પાણી છે. જયારે માંસાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક મોટાભાગે બીજા પ્રાણીઓનો શીકાર કરીને ખાય છે. જે માંસાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક છે. મનુષ્ય મોટાભાગે શાકાહારી ખોરાક લે છે. ભારતમાં તો ખાસ મોટાભાગના લોકો શાકાહારી જ છે.

ઉપરની વાતો શરીરની બાહ્ય રચના પ્રમાણે આપને ચેક કરી કે માનવ શરીર શાકાહારી છે. પરંતુ શકાહારી અને માંસાહારી પ્રાણીના શરીરની અંદર પણ ફેરફારો હોય છે. તે પણ સમજવા જેવા છે. જેમ કે શકાહારી પ્રાણીના નાના આંતરડાની લંબાઈ માંસાહારી પ્રાણીના નાના આંતરડાના પ્રમાણમાં લાંબા હોય છે કેમ કે શાકાહારી ખોરાકને પચાવવા માટે વધારે સમય જોઈએ એટલે લાંબા આંતરડા આપ્યા છે. બીજો બહુ જ મહત્વનો ફેરફાર એ હોય છે : જઠરની પાચનની શક્તી. આ સમજવા એક ઉદાહરણ આપું. માની લો કે વાઘે ખાવા સસલું પકડ્યું, તો શું સસલાને મોઢામાં મુકે પછી સસલાના હાડકાં વીણી વીણીને બહાર કાઢે? કે હાડકાં



સાથે ખાઈ જાય?, ના, વાઘ હાડકાં બહાર કાઢતો નથી. અને ચાવતો પણ નથી. તો આ હાડકાં વાઘના નાના આંતરડામાં ફસાતા નહી હોય?, અને જો ફસાતા હોય તો બીજીવાર સસલું ખાય? આમ સસલાના હાડકાં ચાવતો પણ નથી અને આંતરડામાં ફસાતા પણ નથી તો આ હાડકાનું શું થયું? શું જઠરમાં ગ્રાઈન્ડ કરે છે? ના, વાઘના જઠરનો રસ સસલાના હાડકાને ઓગળી નાખે છે. આ બહુજ મોટો ફરક સમજવાનો છે. માંસાહારી પ્રાણીના જઠરની તાકાત હાડકાને પચાવવા જેટલી હોવાથી તેને ચાવીને ખાવાની જરૂર પડતી નથી અને શાકાહારીના જઠરમાં આવી કોઈ તાકાત ના હોવાથી દરેક ખોરાક ચાવી ચાવીને જ ખાવો પડે છે.

આપણા ધર્મગ્રંથ ભગવદ્ ગીતામાં તો ભગવાને ખોરાક માટે કહેલું છે કે મારો ખોરાક પત્રમ(લીલા પાન), પુષ્પમ(ફૂલ), ફલમ(ફળ) અને તોયમ(પાણી) છે. આમ ધર્મ પ્રમાણે મનુષ્યનું શરીર એટલે શાકાહારી પ્રાણી જ ગણાય.

હવે આપ જ નક્કી કરો કે મનુષ્યને લાંબા નખ, લાંબા દાંત અને પાણી પીવાની સ્ટાઈલ માંસાહારી પ્રાણીઓની જેમ આપેલ નથી. અહીં કુદરત એ કહેવા માંગે છે કે મનુષ્યનું શરીર ૧00% શાકાહારી પ્રાણી છે. હવે જેમ ચાર ટાયર વાળી ગાડીઓ ડીઝલ કે પેટ્રોલથી ચાલતી હોય છે. પણ ડીઝલથી ચાલતી

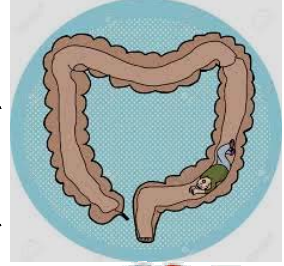
ગાડીના એન્જીનની ડીઝાઇન અને તેને ચલાવવાની સીસ્ટમ અને પેટ્રોલથી ચાલતી ગાડીઓના એન્જીનની ડીઝાઈન અને તેની કામ કરવાની સીસ્ટમ અલગ અલગ જ હોય છે. તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. અહીં આપણે પેટ્રોલની ગાડીમાં કદાપી ડીઝલ ભરતા નથી અને ડીઝલની ગાડીમાં કદાપી પેટ્રોલ ભરતા નથી. અને ભૂલથી ભરાઈ ન જાય તે માટે ટેન્ક ના ઢાંકણ ઉપર પણ ડીઝલ અને પેટ્રોલ એવા સૂચક શબ્દો પણ લખેલા હોય છે. આમ મનુષ્ય પણ ૧00% શાકાહારી પ્રાણી

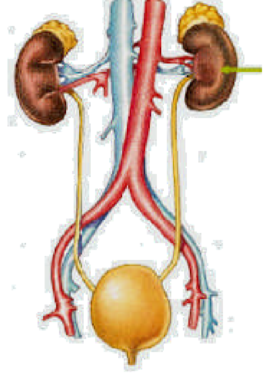


હોવાથી આપણા શરીરમાં માંસાહાર જવો જોઈએ નહી અને નાખીએ તો જેમ પેટ્રોલની ગાડીમાં ડીઝલ ભરશો તો ગાડી ચાલવામાં તકલીફો પડશે તેવી તમારા શરીરમાં પણ પડશે. મનુષ્ય ૧00% શાકાહારી પ્રાણી થયું એટલે જે નીયમો શાકાહારી પ્રાણીઓને લાગુ પડે તે જ નીયમો શરીરને લાગુ પડવા જોઈએ કે નહી ? આપ જ નક્કી કરો. હવે તમને થશે કે કયા નીયમો લાગુ પડવા જોઈએ. તો અહીં ફક્ત શરીરને લાગુ પડતા નીયમો જ જોવાના છે. આ નીયમો બે જ પ્રકારના છે. (૧) શરીરની સફાઈ અને (૨) શરીરનો ખોરાકના નીયમો. અહીં એ વાત તો નક્કી થઇ કે જે શરીરના નીયમો શાકાહારી પ્રાણી તરીકે બીજા પ્રાણીઓને લાગુ પડે તે જ નીયમો માનવ શરીરને પણ શાકાહારી પ્રાણી તરીકે જ લાગુ પડે.

૭. શરીરને લાગુ પડતા નીયમો :

શરીરની સફાઈ અને ખોરાક :





શરીરને સમજવા માટે ફક્ત બે જ બાબતો મહત્વની છે. બીજી બાબતો જોવાની જરૂર નથી. કારણ કે માનવી સામાજીક અને ધરતી પરનું સૌથી બુદ્ધીશાળી શાકાહારી પ્રાણી છે. શરીર સીવાયની બીજી વાતો કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. ફક્ત શરીરને સમજવું છે. અને તે પણ શાકાહારી પ્રાણી તરીકે જ શરીરને સમજવું છે. માંસાહારી પ્રાણીઓને આપણે સમજવાની જરૂર નથી કેમ કે માનવ શરીર ૧00% શાકાહારી તરીકે કુદરતે ડીઝાઇન કરેલું છે. શરીરના કુદરતી નીયમો: (૧) શરીરની સફાઈ (૨)શરીરનો ખોરાક

(૧) શરીરની સફાઈ :



આ બાબતે બે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

(૧) પાચનતંત્રની સફાઈ: રોજ કોઈપણ પ્રકારના પ્રયત્ન વીના

જાતે થવી જોઈએ.

(૨) શરીરની અંદરની સફાઈ : શરીરમાં ફરતા લોહીની સફાઈ, આ સફાઈ પણ રોજ થવી જોઈએ.

(૨) શરીરના ખોરાક :



શું? ક્યારે? કેટલું? અને કઈ રીતે ખાવું?, સાથે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવાનું છે.

(૧) ખોરાકની ક્વોલીટી

(૨) ખોરાકની ડેન્સીટી અને

(૩) ખોરાકના સ્વાદ બાબતે.



ઉપરના મુદ્દાઓને વીગતવાર સમજીએ તે પહેલા માનવ શરીર કેવા પ્રકારનું છે તે સમજવાની કોશીશ કરીએ.

મનુષ્યનું શરીર શુદ્ધ શાકાહારી હોવાથી જે નીયમો શાકાહારી પ્રાણીઓને લાગુ પડે તે જ નીયમો મનુષ્યના શરીરને લાગુ પડવા જોઈએ. હવે જોવાનું એ છે કે કયા નીયમો શરીરને લાગુ પડે છે. તો અમારી દ્રષ્ટીએ શરીરની સફાઈ અને શરીરનો ખોરાક. આ બે બાબતો શરીરને લાગુ પડે છે. મનુષ્યને આ બે બાબતો કઈ રીતે લાગુ પડે છે તે સારી રીતે સમજી લેવાની છે. જો તમે સફાઈ પર ધ્યાન





આપશો અને ખોરાક પર ધ્યાન નહી આપો તો નહી ચાલે અને તમે ખોરાક પર ધ્યાન આપશો અને સફાઈ પર ધ્યાન નહી આપો તો પણ નહી ચાલે. દુનીયાના બધા જ પ્રાણીઓ સફાઈ અને ખોરાક બંને પર ધ્યાન આપે છે. પરંતુ અહીં જોવાનું એ છે કે મનુષ્ય સીવાયના પ્રાણીઓને ખોરાક અને સફાઈ માટે કોઈ ટ્રેઈનીંગ કે અભ્યાસ કરાવવો પડતો નથી પણ કુદરતી રીતે તેમના જન્મ સાથે જ સબકોસીયસ માઈન્ડ(અજ્ઞાત મગજ) દ્વારા ઈશ્વર તેમના જનીન દ્રવ્યો દ્વારા શક્તી આપી દે છે. આમ તો મનુષ્યને પણ ઘણી બાબતોમાં પ્રાણીઓની જેમ અજ્ઞાત મગજ દ્વારા શક્તીઓ આપવામાં આવેલ છે પણ જેમ જેમ બુદ્ધીનો ઉપયોગ વધતો ગયો તેમ તે અજ્ઞાત શક્તીઓનો ઉપયોગ કરવાની જગ્યાએ બુદ્ધી વાપરવા જતાં શારીરીક -માનસીક પ્રશ્નો શરૂ થયા છે.

યોગાહાર એટલે આહારનું એન્જીનીયરીંગ 😂😅🤣

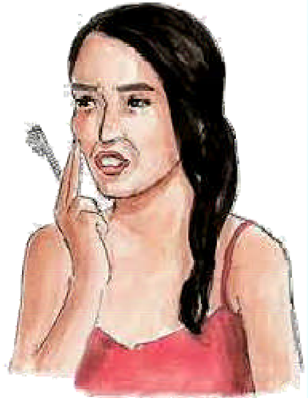


૮. શરીરની સફાઈ : રોજીંદી સફાઈ

માનવી શુદ્ધ રીતે શાકાહારી પ્રાણી હોવાથી જે નીયમો નાનકડા સસલાથી શરૂ કરી હાથી સુધીના પ્રાણીઓને જે નીયમો લાગુ પડે તે સ્વાભાવીક રીતે જ મનુષ્યને પણ લાગુ પડવા જોઈએ અને લાગુ પડે જ છે. હવે કુદરતી રીતે કયા નીયમો લાગુ પડવા જોઈએ અને કયા નીયમો આપણે લાગુ કરી રહ્યા નથી અને તેના કેટલા ફાયદા મળે છે ? એ સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

(૧) દાંતની સફાઈ :

આ ક્રીયા એક પ્રકારની શરીરની સફાઈ જ કહેવાય. મનુષ્ય જ એક એવું પ્રાણી છે જે રોજ સવારે ઊઠીને પ્રથમ દાંત સાફ કરવાનું કામ કરે છે. દુનીયાના અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓ કોઈ દાંત સાફ કરવાનું કામ કરતા નથી. માનવી રોજ અલગ અલગ રીતે



દાંત સાફ કરે છે જેમ કે દાતણ કરવું, બ્રશ કરવો અથવા માઉથ વોશનો ઉપયોગ કરી દાંત સાફ કરવા. આટ-આટલું કરવા છતાં તમે જોશો કે ૫૦થી વધુ ઉંમરના મોટા ભાગના લોકોના દાંત સડી ગયેલા હોય છે અને રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ કરાવેલી હોય છે, અરે

દાંતના ડોક્ટરોને પણ દાંતની સારવાર કરાવવી પડતી હોય છે. આમ માનવીએ જીવવાનું હોય ૧૦૦ વર્ષ અને અડધી એટલે કે ૫૦ની ઉંમર સુધી તો દાંત સડી ગયેલા હોય છે. અરે વાંદરાઓને બ્રશ કરવો પડે ? બીજા શાકાહારી પ્રાણીઓને પણ બ્રશ કરવો પડે છે ? બીજા પ્રાણીઓ વગર બ્રશે પોતાના દાંત જીવન પર્યંત સાચવી રાખે છે અને માનવીને રોજ બ્રશ કરવા છતાં પોતાના દાંત અડધી ઉંમરે પહોંચતા સુધી તો પડાવી નાખવા પડે છે. તો દાંત સાચવવાની બાબતમાં ડાહ્યા કોણ? બીજા પ્રાણીઓ કે મનુષ્ય ? બેશક માનવી કરતાં બીજા પ્રાણીઓ ડાહ્યા છે. કેમ કે બ્રશ કર્યા વગર પોતાના દાંત જીવનભર સાજા રાખે છે.

(૨) બીજી સફાઈ ટોઇલેટ (મળ ત્યાગ)



તમે તમારા જાણીતા થોડા વ્યક્તીઓને સવારમાં તેમનું પેટ ખુલાસા બંધ થાય તે માટે શું કરે છે ? તે બાબતે સવાલ પુછશો તો દરેક વ્યક્તીઓના જવાબ જુદા જુદા મળશે. જેમ કે કોઈ કહેશે હું સવાર સવારમાં બે ત્રણ ગ્લાસ હુંફાળું પાણી પીવું છું. તો વળી કોઈ કહેશે રોજ સવારે બે કપ ચા પીવું પછી પોટી થાય છે, કોઈ કહેશે ટોઇલેટમાં જઈને સીગારેટ પી લઉં છું પછી



મળ નીકળે છે. તો કોઈ કહેશે રોજ રાત્રે ચૂર્ણની ફાકી લઈને સૂઈ જાઉં છું. ઘણા એવું કહેવા વાળા પણ મળશે કે સવારે મોઢામાં તમાકુ ભરું અને પાછળથી માલ બહાર નીકળે છે. બોલો લોકો મળ બહાર કાઢવા કેવા કેવા અખતરા કરે છે.



સામે પક્ષે પ્રાણીઓ જુઓ, શું વાંદરાને મળ કાઢવા માટે ચા પીવી પડે છે? ગાય ગરમ પાણી પીવે તો જ પોદળો બહાર આવે ? શું કોઈ પ્રાણીને ચૂર્ણની ફાકી લેવી પડે છે ? ના. માનવી સીવાયના બધા જ પ્રાણીઓ નોર્મલ રીતે કોઈપણ જાતના અખતરા કે પ્રયત્ન વગર જ વ્યવસ્થીત રીતે અડચણ વગર રેગ્યુલર મળ ત્યાગ કરે છે. માનવી શાકાહારી પ્રાણી હોવા છતાં મળત્યાગ માટે ખૂબ જ અલગ અલગ પ્રકારના પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ ખુલાસા બંધ મળત્યાગ થઇ શકતો નથી. આવું કેમ? આ બાબતે આપણ કદી વીચાર કરતા જ નથી. આવું કેમ બને છે?



તે બાબતના કુદરતી કારણો આગળના પ્રકરણમાં આપણે સમજી લેવાના છે.

(3) સ્નાન :



દરેક મનુષ્ય રોજ સવારે સાબુ ઘસી ઘસીને સ્નાન કરે છે. આખી જીદગીના સાબુનો સરવાળો મારો તો કદાચ નીવૃત્તીના સમયે પેન્શન માટે પણ સરકાર પાસે અપેક્ષા ના રાખવી પડે તેટલા રૂપીયાના સાબુ આખા જીવનમાં ઘસી કાઢેલા હોય છે. છતાં ઘેર ઘેર ખાટલા અને ગુલ્કોઝ્ના બાટલા છે. રોજ શરીરનું સ્નાન કરવા છતાં શરીરમાં શરદી, તાવ, ડાયાબીટીસ, બીપી, થાયરોડ, એસીડીટી અને કેન્સર જેવા અસાધ્ય રોગનો ભોગ બનેલો જ રહે છે. બીજી તરફ બીજા પ્રાણીઓ કયારે સ્નાન કરે ? ચોમાસામાં. કેમ કે બીચારા પ્રાણીઓને આપની જેમ વરસાદમાં સંતાઈ જવા ઘર નથી, રેઇન કોટ નથી કે નથી છત્રીઓ. અને જો આ બધું હોત તો આ પ્રાણીઓ ચોમાસામાં પણ સ્નાન કરે નહી. તેમને જરૂર પડે જ નહી. પ્રાણીઓ રોજ સ્નાન કરતા નથી છતાં તેમને કદી ના થાય શરદી, તાવ, ડાયાબીટીસ કે બીપી અને ના વજન વધી જાય કે પગના ઢીંચણ ઘસાઈ જતા નથી. માનવી રોજ



સ્નાન કરે છે તો પણ તેના શરીરમાંથી રોગ બહાર રાખી શકતો નથી. બીજી તરફ અન્ય પ્રાણીઓને રોજ સ્નાન કરવું પડતું નથી છતાં તેમને કોઈ રોગ થતા નથી.

આમ માનવી રોજ બ્રશ કરે છતાં દાંત સડી જાય. ટોઇલેટ તો વ્યવસ્થીત થાય જ નહી અને રોજ સ્નાન કરવા છતાં શરીરમાં રોગ આવતા અટકાવી શકતો નથી. આટ આટલા સફાઈના કામ કરવા છતાં માનવી શરીરને રોગ મુક્ત રાખી શકતો નથી. તો આ બધું કરવા છતાં જો શરીરમાં રોગ આવી જાય તો માનવી રોજે રોજ શરીર સાફ કરવા જેટલા રૂપીયા અને સમય બગાડે છે તે ખાતર પર દીવેલ સમાન છે. આ વાતોનો મતલબ એવો થાય છે કે બહારથી સાફ દેખાતું માનવીનું શરીર અંદરથી બરોબર સાફ થતું નથી.અને શરીરની અંદરની ગંદકી જ રોગ લાવવા માટે કારણભૂત છે. શરીરના અંદરના કયા ભાગમાં સફાઈ કરવાની જરૂર હતી અને માનવી કયા ભાગમાં સફાઈ કરે છે તે વાતો હવે સમજવાની જરૂર છે.

૯. શાકાહારી પ્રાણી:

સફાઈના કુદરતી નીયમો

કુદરતે દરેક શાકાહારી પ્રાણીઓ માટે શરીર સાફ રાખવા માટેના નીયમો આપેલા છે. આમ તો નીયમના કહેવાય પણ કુદરતે વ્યવસ્થા ગોઠવી આપેલ છે. જે વ્યવસ્થાને આપણે સમજી શકતા નથી અને તેનું પાલન કરવામાં ઊંણા ઉતરવાથી શરીર સાફ રાખી શકતા નથી અને શરીરમાં રોગ આવી જાય છે. જયારે માનવી સીવાયના અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓ પોતાના શરીરને કુદરતી રીતે સાફ રાખે છે અને પોતાના શરીરને રોગ મુક્ત રાખી શકે છે. એવા કયા નીયમો કુદરતી છે તે સમજવા જેવા છે.

શરીર સાફ રાખવા માટે કુદરતનો એક સામાન્ય નીયમ એ છે કે સસલાથી લઈ હાથી સુધીના દરેક શાકાહારી પ્રાણીને લાગુ પડે છે એ છે કે "ખાઓ તેટલી વાર જાઓ" મતલબ કે જેટલી વાર ખાઓ



એટલી વાર મળત્યાગ કરો". હવે આ નીયમ માનવીને કહીશું તો હસવા લાગશે અને કહેશે કે "આવું થોડું હોય? ખાઈએ તેટલીવાર થોડું જવાનું હોય?" પણ અહીં

આપણે ભૂલા પડીએ છીએ. ખરેખર તો દરેક શાકાહારી પ્રાણીઓ માટે કુદરતે શરીરના મળત્યાગ માટે આ નીયમ આપેલો છે. હવે આ નીયમ માનવીને લાગુ પડવો જોઈએ કે નહી?



અમારી દ્રષ્ટીએ તો માનવી પણ શાકાહારી પ્રાણી હોવાથી આ નીયમ લાગુ પડવો જોઈએ જ. આ પાછળનું લોજીકલ કારણ એ છે કે જયારે માનવીને બાળક તરીકે ભગવાન જન્મ આપે છે ત્યારે એ કહીને મોકલે છે કે "બેટા તું ધરતી પર જાય છે તો જેટલી વાર ખાય તેટલી વાર કાઢજે" અને આ નીયમનું પાલન માનવી બાળક હોય છે ત્યારે બે વર્ષ સુધી આ "ખાઓ તેટલી વાર જાઓ"ના નીયમનું પાલન કરે છે. આ બાબતની પુષ્ટી કરવા આપ કોઈ પણ માતાને પૂછશો કે જેમને બાળકને જન્મ આપેલ હોય તો જાણવા મળશે કે "બાળક જયારે જયારે માતાનું દુધ પીવે છે તેટલી વાર પોટી(મળ ત્યાગ) કરે જ છે." આમ માનવી જન્મ લે છે ત્યારે બીજા પ્રાણીઓની જેમ તેને પણ ઉપરવાળો આ જ નીયમ આપે છે કે "ખાઓ એટલીવાર જાઓ" હવે આ નીયમ માનવી માટે કોણે બદલ્યો અને મગજમાં કોણે ભરાવ્યું કે "ખાવાનું ૩ થી ૫ વાર, જવાનું તો એક જ વાર?" આ સમજવાનો પ્રયત્ન આગળ કરીશું.

૧૦. માનવી ખાય તેટલી વાર જઈ શકતો નથી - કારણો?

આ પાછળ અમે ત્રણ કારણો માનીએ છીએ. શરીરમાં કે કોઈપણ જગ્યાએ કોઈપણ ઘટના બને છે તો તેના પાછળ કોઈક કારણ જવાબદાર હોય છે. મનુષ્ય ખાય તેટલી વાર જતો નથી તો તેના પાછળ કોઈ અજ્ઞાત કારણ હોય છે અને તે કારણ સમજીએ નહી ત્યાં સુધી તેના સમાધાન સુધી પહોંચી શકાતું નથી. આમ કોઈપણ સમસ્યાના સમાધાન માટે જે તે સમસ્યાના મુળ કારણ સુધી જવું પડે અને સાચા વૈજ્ઞાનીક કારણ મળી જાય તો તેનું સમાધાન પણ મળી જ જાય છે. દુનીયાના કોઈ એવા પ્રશ્નો નથી કે જેના સમાધાન ના હોય પરંતુ દરેક સમસ્યાના મુળ કારણો આપણે સમજી શકતા નથી એટલે તેના સમાધાન મળતા નથી અને જ્યાં સમાધાન ના મળે ત્યાં સમસ્યાઓને આપણે નસીબના નામ પર છોડી દઈએ છીએ. મનુષ્ય કેમ ખાય તેટલી વાર જતો નથી તેના પાછળ શું કારણો હોઈ





શકે તે કારણો લોજીક સાથે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. કદાચ તેમાં અમારી થોડી સમજ અલગ હોઈ શકે છે. શરીરની માનસીકતા, ખાવાની પદ્ધતી અને ખાવાના ખોરાકની ગુણવત્તા. આ ત્રણે બાબતો કબજીયાત માટે જવાબદાર હોય છે.

(૧) ખોટી માનસીકતામાં જીવવું જેમ કે "ખાવાનું ૩થી ૫ વાર અને જવાનું તો એક વાર" (૨) બીજું કારણ છે બીજા શાકાહારી પ્રાણીઓની જેમ ખાવા પીવાની ખોટી પદ્ધતી(ચાવીને ના ખાવું) અને (૩) ત્રીજું કારણ એ છે કે ખોરાકની ખોટી ક્વોલીટી (ભારે ખોરાક).

માનવીનું ખોટી માનસીકતામાં જીવવું :

માનવી પુરી જીદગી એ માન્યતામાં જ જીવે છે કે ખાવાનું તો ત્રણ થી પાંચ વાર પણ ટોઇલેટ જવાનું તો એક જ વાર. ૯૦ વર્ષના મરવાની ઉંમરે પહોચેલી વ્યક્તી પણ આવી માનસીકતા સાથે જીવન વીતાવે છે અને કોઈ દીવસ બે વાર ટોઇલેટ જાય તો ટેન્શનમાં આવી જાય છે. અને જો દીવસમાં



૩-૪ વાર ટોઇલેટ ગયા તો સાંજે ડોક્ટર પાસે પહોંચી જશે અને ડોક્ટરને કહેશે કે "સાહેબ ૩-૪ વાર ટોઇલેટ જવું પડ્યું, દવા આપો, બુચ લગાવી દો." આમ દરેક માનવી એવું વીચારીને જીવે છે કે "ખાવાનું તો ૩થી ૫

વાર પણ ટોઇલેટ જવાનું તો એક વાર જ" આ માન્યતા માનવીને નુકશાન કરી રહી છે. તેના શરીરમાં રોગ આવવા પાછળ આ કારણ સૌથી મોટું કારણભૂત છે. હવે આ માનસીકતા માનવીના મગજમાં કોણે ભરી કે"ખાવાનું તો ૩-૫ વાર ટોઇલેટ જવાનું એક જ વાર?"

મારૂં એવું માનવું છે કે બાળક જયારે બે વર્ષનું થાય છે ત્યાં સુધી તે તેના કુદરતી નીયમ પ્રમાણે, જયારે જયારે માનું દુધ પીવે છે કે જયારે કંઈ પણ ખાય છે ત્યારે થોડી વારમાં પોટી કરે છે અને તેની માતા તેનું બાળોતીયું ધોઈ નાખે છે પરંતુ જયારે મોટું થવા લાગે અને શાળાએ મુકવાનો



સમય આવે છે ત્યારે પોટી કરાવનું ચાલુ રાખે છે ત્યારે તેની માતાને બાળોતીયા ધોવાનો કંટાળો આવે છે અને બાળકને મારે છે અથવા ધમકાવે છે અથવા તેમ કરવા છતાં બાળક પોટી કરવાનું ચાલુ રાખે છે તો તેની માતા તેને ડોક્ટર પાસે લઇ જાય છે અને તેની પોટી કરવાની વૃત્તીને બંધ કરવા કડવી દવા પીવડાવે છે. હવે આ બે વરસના બાળકને કે જેનું મગજ વીકાસ પામતું હોય તે બાળકને એટલી તો ખબર પડવા માંડે છે કે તેની માએ શા માટે તેને માર્યો? ધમકાવ્યો? કે કડવી દવા પાઈ? બાળકને ખબર

પડે છે કે હવે "માતાનો માર ખાવો ના હોય, કડવી દવા પીવી ના હોય તો પીવાનું-ખાવાનું ખરું, વારે વારે પોટી કરવાની નહી. નહીતર માર પડશે, કડવી દવા પીવી પડશે."

નાના બાળકના આંતરડાની કામગીરી સમજીએ. જયારે જ્યારે બાળક માતાનું દુધ પીવે છે ત્યારે તે દુધ પ્રવાહી છે અને પ્રવાહી સ્વરૂપનું દુધ તેના જઠરમાં જઈને નાના આંતરડામાં ફરતું ફરતું વધેલો મળ મોટા આંતરડા સુધી ઝડપથી પહોંચી જાય છે. અને જયારે ફરીથી માતાનું દુધ પીવે છે ત્યારે જેવું નવું દુધ જઠરમાં પહોચે છે કે તરત તેનું નાનું મગજ મોટા આંતરડાને હુકમ કરે છે કે જૂના મળનો તાત્કાલીક ત્યાગ



કરવામાં આવે અને આ ઓર્ડર નાના મગજથી મોટા આંતરડાને મળતાની સાથે જ જેવું બાળક દુધ પીવે છે એટલે તરત જ મોટા આંતરડામાં રહેલો જુનો મળ પોટી સ્વરૂપમાં બહાર ફેકાઈ જાય છે.

હવે જયારે બાળક બે વર્ષથી મોટું થવા માંડે છે ત્યારે તેનું મગજ વીકાસ પામતું હોય છે અને તે તેના મમ્મી પપ્પાને ઓળખતું થયેલું હોય છે અને કાલુ કાલુ બોલતા શીખ્યું હોય છે. આવા સમયે જયારે તે પોટી કરે છે ત્યારે તેની માતા મારે છે કે ધમકાવે છે કે પછી કડવી દવા પાય છે ત્યારે બાળકને જેવી પોટી

લાગે છે ત્યારે બાળકનું તેનું મોટું મગજ વીકસીત થયેલું હોય છે અને તે વખતે નાનું મગજ મોટા આંતરડાને જુનો મળ બહાર ફેકવા માટે ઓર્ડર કરે છે ત્યારે મોટું મગજ જેમાં થોડી બુદ્ધી વીકસેલી હોય છે તે બુદ્ધી તેને મળ બહાર ફેકવાની ના પાડે છે કેમ કે બુદ્ધીને ખબર પડે છે કે જો પોટી કરીશું તો કડવી દવા પીવી પડશે કે માર ખાવો પડશે. આમ નાના મગજના ઓર્ડરને મોટું આંતરડું પાલન કરવા જાય છે ત્યારે મોટું મગજ(વીકસેલી બુદ્ધી) ખલેલ પાડીને મોટા આંતરડાને કામ કરતું અટકાવે છે અને પોટી કરવાના જોખમો બતાવે છે અને અંતે પોટી કરવાની જરૂર હોવા છતાં મોટું મગજ પોટી કરવાનું ના પાડે છે. આમ ધીમે ધીમે પેલા બાળકના મોટા આંતરડાને કામ



કરવાની કુદરતી રીતને બુદ્ધીપુર્વક અટકવાનું ચાલુ કરે છે અને બાળક જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ મોટું આંતરડું તેની નૈસર્ગીક પ્રક્રીયા કરવાનું છોડી દે છે અને બાળક પછી તો મનથી જ નક્કી કરે છે "ખાવાનું તો વારંવાર પણ જવાનું નહી". એ પછી તો બાળક મોટું થઇ જાય છે અને મોટા આંતરડા એ કામ કરવાનું બંધ કરી દીધું હોય છે અને ફક્ત દીવસમાં એક જ વાર મળત્યાગ કરવાની વૃત્તીમાં આવી જાય છે. જે ભવીષ્યમાં માનવીના શરીરને ભયંકર નુકશાન કરે છે.

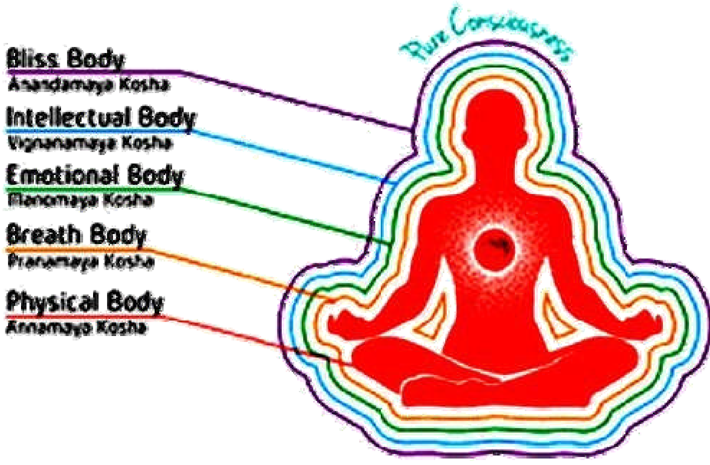
બીજી તરફ અન્ય પ્રાણીઓ તેના બચ્ચાને કદાપી આવી ખોટી માનસીકતા આપતા નથી. ગાયનું વાછરડું વારે વારે પોદળો કરે તો તેની મા તેને કદાપી ધમકાવતી નથી કે "કેમ વારે વારે પોદળા કરે છે?" આમ કોઈપણ પ્રાણી તેના બચ્ચાઓને ખોટી માનસીકતા શીખવતા નથી. જયારે માનવી સભ્ય સમાજ અને સ્વચ્છતાની વધુ પડતી અપેક્ષાઓમાં બાળકોને વારે વારે પોટી ના કરે તેવી શીખામણ આપે છે અને બાળકને ખરાબ ભવીષ્યની ભેટ આપે છે.

હવે તમને થશે કે ખરેખર આ લોજીક સાચું છે? હા, મનોવૈજ્ઞાનીક અભ્યાસ એવું કહે છે કે જેવું મન વીચારે તેવું શરીર કામ કરે જ. આને વીગતે સમજવાની કોશીશ કરીએ. માનવીનું શરીર આમ તો યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે પાંચ વીભાગનું બનેલું હોય છે. જેમાં પ્રથમ ત્રણ સ્થુળ એટલે કે સમજી શકાય તેવા અને બીજા બે સુક્ષ્મ એટલે કે સામાન્ય બુદ્ધીથી સમજી શકાય તેવા નથી. પ્રથમ ત્રણની વાત કરીએ તો

(૧) અન્નમય શરીર : ખોરાકથી બનેલું. (૨) પ્રાણમય શરીર (પ્રાણવાયુ) અને (3) મનોમય શરીર (ચેતાતંત્ર).

અન્નમય શરીર: શરીર આપણને દેખાય છે તે ખોરાકથી બને છે.

બીજું શરીર પ્રાણમય: એટલે કે આપણે જે પ્રાણ



(ઓક્સીજન) શ્વાસમાં લઈએ છીએ તે આપણા શરીરના દરેક સુક્ષ્મ કોષ સુધી પહોચે છે. જેટલા આકારનું શરીર અસ્તીત્વ ધરાવે છે

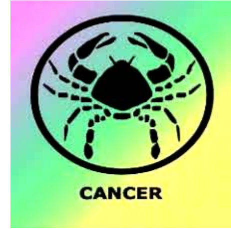


એટલે કે જેટલું અન્નમય શરીર છે તેટલું જ પ્રાણમય શરીર છે. જે શરીર છે. તે પ્રાણથી જીવે છે. અને

ત્રીજું એટલે મનોમય શરીર: મન એટલે ચેતના. આપણા શરીરમાં વધેલા નખ અને વધેલા વાળ સીવાય શરીરમાં દરેક જગ્યાએ ચેતના અસ્તીત્વ ધરાવે છે. બરડામાં કીડી ચટકો ભરે છે તો સેકન્ડના લાખમા ભાગમાં પણ



આપણને તેની જાણ થઇ જાય છે મતલબ કે મનોમય



શરીર હયાત છે અને તે તમને પેલી કીડીએ ભરેલા ચટકાની ખબર આપે છે. આ મનોમય શરીર તમારા શરીરના દરેક અંગ પર તેનો પ્રભાવ પાડે છે. પેલી કહેવત છે કે "મન હોય તો માવળે જવાય" આમ જેવું મન તેવું શરીર.

શરીર પર મનની અસરો : કોઈ બે વ્યક્તીઓને નાના ડુંગળ નીચે લઇ જઈને બંનેને કહો કે આ ડુંગળની ટોચ પર જવાનું છે. બંનેને એક જ વાતની જાણ કરો. એક વ્યક્તીનું મન મજબુત હતું તે આ વાત સાંભળીને ડુંગર તરફ જોઇને વીચારશે કે બસ આટલો જ ઉંચો છે? આ તો ૨૦ મીનીટમાં હું ટોચ પર પહોંચી જઈશ અને તે ચાલતો ચાલતો પહોંચી પણ જાય છે. જયારે બીજા વ્યક્તીનું મન એવું વીચારે છે કે આટલું બધું ચડવાનું? "ના બાપા આ મારું કામ નહી." અને જેવું આ વીચારે છે કે તરત જ તેના પગ દુઃખવાના ચાલુ થઈ જાય છે અને તે ડુંગળ ચડી શકતો નથી. અન્ય કેસમાં જોઈએ કે કોઈ વ્યક્તીને કેન્સર થયાની જાણ કરવામાં આવે. મજબુત મનનો દર્દી હશે તો વીચારશે અને ડોક્ટરને સવાલો કરશે કે કયા સ્ટેજનું છે? શું કરી શકાય? મારે જીવવું છે, બાય હુક કે કુક હું જીવીશ અને કેન્સરને મારી હટાવીશ.

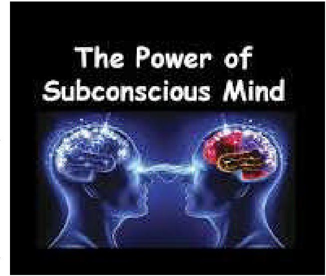




આવું મન રાખવાવાળાને કોઈ મારી શકતું નથી. પરંતુ આની જગ્યાએ નબળા મનનો દર્દી હોય અને તે એવું વીચારે કે "અરેરે મને કેન્સર? ગયા, હવે હું નહી બચી શકું, હવે થોડા જ મહીનાનો મહેમાન છું." આવું વીચારવાવાળાને ભગવાન પણ આવી જાય તો આ વ્યક્તીને બચાવી શકે નહી.

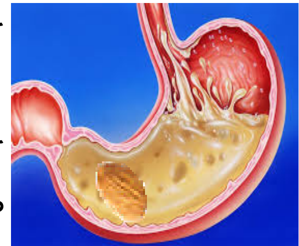
મનના બીજા પ્રયોગ પણ કરી શકાય. જેમ કે કોઈ વ્યક્તીનું વજન વધી ગયું છે અને તે ઓછું કરવું છે. તો મનના પ્રયોગથી પણ થોડું વજન ઓછું કરી શકાય. કેવી રીતે? આમાં સરળ પ્રયોગ છે. જાડા વ્યક્તીએ શું કરવાનું કે રોજ દીવસ દરમીયાન ઘરમાં રહેલા મોટા અરીસા સામે દીવસમાં દસ વાર જઈને અરીસામાં દેખાતા પોતાના પ્રતીબીબને જોઇને એવું વીચારવાનું કે "કાલ કરતાં આજે મારું શરીર થોડું પાતળું દેખાય છે. હું પાતળો થઇ રહ્યો છું." બસ આજ વીચારો રોજ અરીસા સામે જઈને કરવાના, આવું કરવાથી નાના મગજમાં રહેલું સબ કોન્સીયસ માઈન્ડ તમારા વીચારો પકડી લેશે અને ધીમે ધીમે તમારા શરીરને તમને ખ્યાલ પણ નહી આવે અને પાતળું કરવાનું ચાલુ કરી દેશે. બધા જાડા જ હોય તેવું ના બને. ઘણા લોકો પાતળા પણ હોય. જે વ્યક્તી સુકલકડી હોય અને તેને જાડા બનવું હોય તો શું

કરવાનું? પેલા જાડા વ્યક્તીની જેમ પરંતુ ઉલટું વીચારવાનું. પોતાના પ્રતીબીબ જોઇને એવા વીચારો કરવાના કે "આજે હું કાલ કરતાં થોડો વધારે જાડો દેખાઉં છું."



આમ મનની પોઝીટીવ કે નેગેટીવ અસર તેના શરીર પાસે કામ કરાવે છે. આજ રીતે મન પણ પેલા મોટા આંતરડાની કામગીરી પાસે તેની અસર છોડી જાય છે અને મોટા આંતરડાને કામ કરતુ અટકાવે છે.

હવે ખોટી માનસીકતાના હીસાબે મોટા આંતરડાએ બંધ કરેલા કામને ફરીથી ચાલુ કરાવવું હોય તો મન દ્વારા પ્રયોગો કરવાથી મોટા આંતરડાને ફરીથી કામ કરતું કરી શકાય છે. જો મન પોઝીટીવ વીચારવાનું ચાલુ કરે જેમ કે ખાઈએ તેટલી વાર જવું જોઈએ તો મોટું આંતરડું ધીમે ધીમે લાંબા સમયે કામ કરવાનું ચાલુ કરે છે પરંતુ શરીરને તેમાં લાંબો સમય જાય છે. પરંતુ જો વહેલા કામ કરતું કરવું હોય તો મનનો એક સરસ પ્રયોગ કરી શકાય.



આધુનીક વીજ્ઞાને પ્રયોગો દ્વારા સીદ્ધ કરેલ છે કે મનથી મોટી કોઈ ઔષધી નથી. જે કામ મન કરી



આપે તે કામ કોઈ દવા કરી આપી શકે નહી.

આંતરડાને જાગૃત કરવા માટે સાદો પ્રયોગ છે. તમારે એટલું જ કરવાનું છે કે તમે તમારી જાતને તમારા શરીરથી અલગ છો તેવું માનવાનું ચાલુ કરો. તમે એટલે કે તમારો આત્મા અને તમારું શરીર અલગ છે. જયારે જયારે જમવા બેસો ત્યારે તમારે એટલે કે આત્માએ તમારા શરીરને સવાલ કરવાનો કે "ભાઈ, જમવા તો બેસી ગયા પણ મળ કાઢીને બેઠા?" બસ આ સવાલ રોજે રોજ જમવા બેસો ત્યારે તમારા શરીરને પૂછવાનું રાખો. તમારું શરીર ધીરે ધીરે તમારા આત્માનું સાંભળવાનું ચાલુ કરશે અને ધીમે ધીમે કામ કરવાનું ચાલુ કરશે. અને સમય જતા તમારું મોટું આંતરડું જેટલો મળ ભેગો થતો જશે તેમ તેમ સમય સમયે મળ ત્યાગ માટે સીગ્નલ આપવાનું ચાલુ કરશે. જેનો તમારા શરીરને લાભ મળવાનું ચાલુ થશે.

સમજો કે તમે તમારા આંતરડાને ફરીથી કામ કરવાનું ચાલુ કરાવી દીધું તો



તેનો લાભ પુરેપુરો મળશે નહી. અહીં એવું થાય છે કે કોઈ બાળક પરીક્ષામાં વારે વારે નાપાસ થતો હોય અને

તેને પોઝીટીવ વીચારવાનું કહી દઈએ કે બેટા એવું વીચાર કે "આ વખતે તો હું પાસ થઇ જ જઈશ." અને તે બાળક આવું વીચારવાનું ચાલુ કરી દે તો પરીક્ષામાં પાસ થઇ જશે? ના કેમ કે પાસ થવા પોઝીટીવ વીચારો સાથે મહેનત અને વાંચવું પણ પડે. આમ ખાલી પોઝીટીવ વીચારો કરવાથી કામ થઇ જતું નથી. એ જ રીતે "ખાઓ તેટલી વાર જાઓ"ના વીચારો કરવાથી કબજીયાતમાં થોડો ફાયદો મળશે. પણ પુરો લાભ લેવો હોય તો કબજીયાતને અસર કરનાર બીજા કારણો પર પણ ધ્યાન આપવું પડશે. જે આગળ સમજવાનાં છે.

ખાવાની ખોટી પદ્ધતી

દુનીયાના બધા જ શાકાહારી પ્રાણીઓ જે રીતે ખાય છે તે રીતે માનવી ખાતો નથી. અહીં ખાવાની પદ્ધતી એટલે કે ખોરાક ખાવાની રીતની વાત છે. માનવી અને અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓની ખાવાની પદ્ધતીમાં કેવો ફર્ક છે તે સમજવાનો છે.

માનવી જયારે જમવા બેસે છે ત્યારે ઓછામાં ઓછા સમયમાં ભોજન પૂરું કરી દે છે. આ ઝડપથી ખાવાની માનવીની ટેવ તેને ખાય તેટલી વાર જવા દેતો નથી. સસલાથી જીરાફ સુધીના બધા જ પ્રાણીઓ જયારે ખાય છે ત્યારે ઝડપથી ખાય છે પરંતુ જયારે ખાઈ લે છે પછી વાગોળે છે. માનવી ઝડપથી ખાઈ લે પછી વીચારે કે "ચાવવાનું તો ભુલાઈ ગયું?" તો

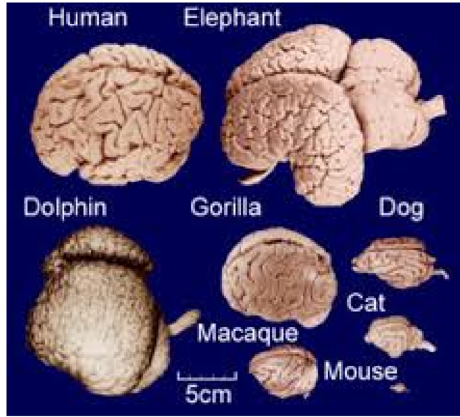


ચાવવા એટલે કે વાગોળવા માટે મોઢામાં ખાધેલો ખોરાક પાછો લાવી શકે છે? ના. માનવી ખાઈ લીધેલો ખોરાક પાછો વાગોળવા માટે મોઢામાં લાવી શકતો નથી. આવું કેમ? માનવી પણ શાકાહારી પ્રાણી છે તો માનવીને પણ અન્ય પ્રાણીઓની જેમ વાગોળવાની પણ વ્યવસ્થા ભગવાને આપવી જોઈતી હતી? કેમ ખરું ને?

ભગવાને માનવી અને અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓમાં ખોરાક ખાઈને પછી વાગોળવાની બાબતમાં થોડો ફર્ક રાખેલો છે. અન્ય પ્રાણીઓ વાગોળી શકે અને માનવી વાગોળી શકતો નથી. આવું કેમ? આ વાગોળવાની વ્યવસ્થાને થોડી સમજવા જેવી છે. ભગવાને દરેક ચાર પગે ચાલતા મોટા ભાગના પ્રાણીઓમાં ખાઈને વાગોળવાની વ્યવસ્થા આપેલી છે. અહીં માનવીના શરીર અને અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓના શરીરમાં ભગવાને થોડો ફરક રાખેલો છે. જેમ કે બીજા પ્રાણીઓને મુખ્ય બે જઠર આપેલા હોય છે. પ્રાણીઓ આ બે જઠરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તે પ્રથમ સમજીએ. પ્રાણીઓ જ્યારે ઘાસ ખાય છે ત્યારે ઝડપથી ખાઈ લે છે અને પહેલા જઠરમાં ઘાસ ભરી લે છે. પછી શાંતીથી બેસીને પહેલા જઠરમાં ભરેલું થોડું ઘાસ કોળિયા સ્વરૂપે મોઢામાં લાવે છે અને

તેને ચાવી ચાવી વાગોળી વાગોળીને રસ કરીને બીજા જઠરમાં આગળ મોકલે છે. માનવીને એક જ જઠર આપેલ છે. આવું કેમ? માનવી પણ શુદ્ધ શાકાહારી પ્રાણી હોય તો ભગવાને, માનવીને પણ બે જઠર આપવા ના જોઈએ?

ભગવાને એટલા માટે બે જઠર નથી આપ્યા કે એક જઠરની અવેજમાં જઠર જેટલી સાઈઝનું મોટું મગજ આપેલ છે. ભગવાને વીચાર્યું કે માનવીને તો મોટું મગજ આપું છું તો તે બે જઠરની ક્યાં જરૂર છે? તેના મગજનો ઉપયોગ ખાવાપીવામાં કરશે



ને? પરંતુ માનવીએ મગજનો ઉપયોગ બધી જગ્યાએ કર્યો, અને એક સામાજીક પ્રાણી તરીકે જીવન જીવવા લાગ્યો. આ ભગવાને આપેલી પેલી બુદ્ધીના પ્રતાપે, માનવીએ ભાષા ડેવલપ કરી, અગ્નીની શોધ કરી, બોલવું વાંચવું લખવું યાદ રાખવું, આ સીવાય વીમાનો બનાવ્યા, સેટેલાઈટ બનાવ્યા, મોબાઈલ બનાવ્યા અને અહીં બેઠા વીદેશમાં રહેલી અન્ય વ્યક્તી સાથે વીડીઓ કોલીંગ કરી શકીએ છીએ આ બધું મગજથી જ શક્ય બન્યું છે. જીવનમાં અત્યારે

જેટલી સગવડો માનવી ભોગવી રહ્યો છે તેટલી સગવડો ભૂતકાળમાં કદી માનવીએ ભોગવી નથી. અત્યારે કદાચ ભગવાન રામ ફરીથી આ ધરતી પર આવી જાય તો આજની જાહોજલાલી જોઇને ભગવાન રામ પાગલ બની જાય. કેમ કે તેમના જમાનામાં આજની જેમ વીમાનો ન હતા. તે પોતે ભગવાન હોવા છતાં તેઓએ લંકાથી અયોધ્યા પરત આવવા માટે રાવણનું વીમાન વાપરવું પડેલું. મોબાઈલ તો હતા જ નહી. અને તે સમયમાં મોબાઈલ હોત તો સીતાનું હરણ જ ના થયું હોત, કદાચ થયું હોત તો લોકેશન મળી જાત. રામાયણ લખાઈ જ ના હોત.



મનુષ્ય, ભગવાને આપેલી બુદ્ધીનો ઉપયોગ ખાવા પીવામાં જે રીતે કરવાનો હતો તે રીતે નથી કરતો અને કર્યો હોત તો રોગ કે દવાખાના ના હોત. દવાખાના, દવા તો ફક્ત તાત્કાલીક સારવાર માટે જ હોત.

અહીં માનવીની બીજી ભૂલ છે ચાવીને ના ખાવું અને માનવી સીવાયના કોઈ શાકાહારી પ્રાણીઓ આ ભૂલ કરતા નથી. હવે ચાવીને ના ખાવાથી શું થાય છે તે જોઈએ. તમે ઉતાવળમાં જમી લીધું. દાળભાત કે ખીચડી ઝડપથી જમી લીધા. તેમાં રહેલા સીગના

દાણાને ચાવવાનું ભૂલી ગયા. શું થશે ? વાગોળીતો શકતા નથી, જઠરમાં કંઈ બ્લેન્ડર કે મીક્ષર આપેલા છે? જે જઠરમાં પેલા સીગદાણાને ક્રશ કરીને ઝીણું બનાવી દેશે? ના, તો આગળ શું બને છે જુઓ. સીગદાણો જે જઠરમાં ગયો છે તે આગળ, નાના આંતરડામાં જશે. હવે આ નાના આંતરડાની લંબાઈ કેટલી હોય છે. આશરે ૨૨ થી ૨૫ ફૂટ. હવે આ લાંબુ નાનું આંતરડું ખોબા જેટલા પેટમાં સમાય ક્યારે? પાતળું હોય કે જાડું? પાતળું, બરોબર? હવે આ નાનું આંતરડું જે તમારી હાથની છેલ્લી એટલે કે ટચલી આગળી જેટલું પાતળું હોય છે. હવે કલ્પના કરો તમે ચાવ્યા વગરનો સીગનો દાણો કે ભાખરીના ટુકડાની હાલત નાના આંતરડામાં શું થશે? તે લાંબા આંતરડામાં આગળ કેવી રીતે વધશે? તમે ધક્કો મારવાવાળા રાખ્યા છે? ખોરાક ફસાતો ફસાતો આગળ જશે. ખરુંને? આમ જે ખોરાક ચાવીને ખાતા નથી તે ખોરાક સમયસર નાના આંતરડાને પસાર કરી મોટા આંતરડા સુધી પહોંચી જવો જોઈએ તે પહોચતો નથી અને લાંબા સમયે મોટા આંતરડા સુધી પહોચે છે. આમ તમે જે ખોરાક બપોરે જમ્યા





હોય તે ખરેખર તો સાંજ સુધીમાં મોટા આંતરડા સુધી પહોંચીને વધેલો મળ મોટા આંતરડામાં જવો જોઈએ અને જેવું તમે નવું ખાઓ ત્યારે પેલો જૂનો વધેલા મળ રૂપી કચરો તાત્કાલીક મોટું આંતરડું બહાર કાઢી નાખે છે. અને આ ઓર્ડર પેલું સબ કોન્સીયસ મગજ આ કામ મોટા આંતરડા પાસે કરાવી લે છે. તમે નાના બાળક જે તેની માતાનું દુધ પીવે છે તેના શરીરમાં શું બને છે તે ફરી યાદ કરો ?



બાળક દુધ પીવે છે તે પ્રવાહી છે તેને ચાવવાનું હોતું નથી અને તાત્કાલીક નાના આંતરડામાં આગળ વધે છે અને વધેલો કચરો થોડા સમયમાં મોટા આંતરડા સુધી પહોંચી જાય છે અને જેવું બાળક ફરીથી તેની માતાનું દુધ પીવે છે ત્યારે અગાઉના દુધનો વધેલો કચરા સ્વરૂપ મળને બહાર ફેકવાનો ઓર્ડર નાનું મગજ, મોટા આંતરડાને કરે છે અને તાત્કાલીક તેના ઓર્ડરનું પાલન પેલું મોટું આંતરડું કરી નાખે છે અને બાળક જેટલી વાર તેની માનું દુધ પીવે છે તેટલી વાર પોટી કરી લે છે. માનવી સીવાયના પ્રાણીઓમાં પણ આ પરીસ્થીતી રોજ કાયમ બની રહે છે. તેઓ જેટલી વાર ખાય છે અને એ ખોરાક ચાવી ચાવી પ્રવાહી બનાવીને ખાય છે જે નાના આંતરડામાં લાંબો સમય રહેતો નથી અને

વધેલો કચરો મળ સ્વરૂપે મોટા આંતરડા સુધી સમયસર પહોંચી જાય છે અને જેવું નવું કાઈ ખાય છે તરત પેલો જૂનો મળ બહાર ફેંકાઈ જાય છે. માનવીના કેસમાં ચાવ્યા વગરનો ખોરાકનો કચરો બીજી વાર ખાવાના સમય સુધી નાના આંતરડામાં ફસાયેલો હોય છે અને તે વખતે મોટા આંતરડામાં પહોંચેલો જ ના હોઈ બહાર નીકળી શકતો નથી.



આમ માનવીની ચાવીને ના ખાવાની ભૂલના કારણે આંતરડા ભરાયેલા રહે છે અને ખાય તેટલી વાર જઈ શકતો નથી. આ મળ અંદર લાંબો સમય પડી રહેલો વધુને વધુ સડતો જાય છે અને બીમારીનું કારણ બને છે. ખાવાની બાબતમાં આયુર્વેદ અને યોગ શાસ્ત્રોએ તો નીયમ આપ્યા છે કે

"ખાવાનું એ રીતે ખાઓ જાણે પીતા હો, જયારે પીવાનું એ રીતે પીવો જાણે ખાતા હો"



આ એવું કહેવા માંગે છે કે કોઈ પણ ખોરાક ખાવો નહી પણ તેને પીવો. કઈ રીતે? સમજો કે તમે રોટલી અને શાક ખાઈ રહ્યા

છો, તો તેને ખાવાની નહી પણ પીવાની. કઈ રીતે? આ રોટલી શાકને એટલી વાર ચાવો કે ચાવતા ચાવતા પ્રવાહી બની જાય અને કોળિયા જેટલી લાળ બની જાય, કોળિયો પ્રવાહી બની જાય પછી તેને પી જવાનો. જે વ્યક્તી આ રીતે ચાવી ચાવીને પ્રવાહી બનાવીને પીવે તે કદાપી જીવનમાં બીમાર પડે જ નહી. અહીં માનવીએ બુદ્ધી બધી જગ્યાએ વાપરી પણ શાંતીથી બીજા શાકાહારી પ્રાણીઓની જેમ ચાવી ચાવીને ખાવાની ટેવ ના પાડી શક્યો અને બીમારીઓનો ભોગ બન્યો.



ચાવીને ખાવાની સલાહ કે માર્ગદર્શન પેલા અબુધ પ્રાણીઓને આપવી પડતી નથી કેમ કે ભગવાને તેમને બે જઠર આપી દીધા છે અને પહેલા જઠરમાં ભરાયેલો ખોરાક જ્યાં સુધી ચાવે નહી ત્યાં સુધી બીજા જઠરમાં આગળ જઈ શકતો નથી. અને તેથી જ પ્રવાહી બનીને ગયેલો ખોરાક નાના આંતરડામાંથી સમયસર પસાર થાય છે જે જરૂરી પોષક તત્વો લેવાના હોય તે આંતરડું લઇ લે છે અને સમયસર વધેલો કચરો મોટા આંતરડા સુધી પહોંચી જાય છે અને સડો થાય તે પહેલા મળત્યાગ થઇ જાય છે. જયારે માનવી ચાવવાનો



સમય આપતો ના હોવાથી તેના શરીરમાંથી કચરો સમયસર બહાર નીકળી શકતો નથી. જો ભગવાને માનવીને પણ બે જઠર આપેલા હોત તો માનવી વાગોળી વાગોળી ચાવી ચાવીને ખાતો હોત તો કદી બીમાર પડત જ નહી.

હવેથી આ ભૂલ સુધારી લો ચાવી ચાવીને ખાવાથી તમે દીવસમાં બે વાર ખાઓ છો તો બે વાર તમોને સમય સર મળત્યાગ જરૂરથી થઇ જશે. બીમારી આવશે જ નહી.

ચાવીને ખાવાના ફાયદા : વજન વધતું નથી. જરૂર હોય એટલો જ ખોરાક ખવાય છે, પુરતી લાળ જાય, બીમારીઓ આવે નહી.

ખોરાકની ખોટી ક્વોલીટી (ભારે ખોરાક)

માનવી ખાય તેટલી વાર જઈ શકતો નથી તેના પાછળ આ ત્રીજું કારણ ખૂબ જ મહત્વનું છે. ખોરાકની ક્વોલીટી સમજવા જેવી છે. આ સમજવા એક સાદો પ્રયોગ કરીએ. બે પલ્લાવાળું એક ત્રાજવું લઈએ. એક બાજુના પલ્લામાં મુઠ્ઠી ભર અનાજ મૂકીએ અને બીજા પલ્લામાં લીલા પાન મૂકીએ. બંનેનું વજન સરખું થાય તે જોઈએ. હવે માર્ક કરો કે બંને પલ્લામાં કયું પલ્લું ભરાઈ ગયેલું છે અને કયા પલ્લામાં જગ્યા બાકી છે? તમે





જોઈ શકશો કે પાનવાળું પલ્લું ભરાયેલું હશે અને અનાજવાળા પલ્લામાં થોડી જગ્યા રોકાયેલી હશે. આ વાતને વીજ્ઞાનની ભાષામાં કહેવી હોય તો કહી શકાય કે અનાજની ડેન્સીટી વધારે અને પાંદડાની ડેન્સીટી ઓછી. બરોબર? હા. એટલે કે પાંદડા વધુ જગ્યા રોકે અને વજન ઓછું પકડે, પાંદડા લો ડેન્સીટી અને અનાજ ઓછી જગ્યા રોકે અને વજન વધુ પકડે એટલે કે અનાજ હાઈ ડેન્સીટીવાળું કહેવાય.



અહીં સમજવાનું એ છે કે દુનીયાના માનવી સીવાયના બધા જ શાકાહારી પ્રાણીઓ પાંદડા જેવા લો ડેન્સીટી (હલકા) ખોરાક ખાય છે અને માનવી હાઈ ડેન્સીટી (ભારે) ખોરાક ખાઈને પોતાના શરીરમાં વજન ભરે છે. હોટલમાં જમવા જઈએ તો ચાર જણા વચ્ચે શાકભાજીની ડીશ એક ઓર્ડર થાય અને તન્દુરીઓ બધા ૩-૩ કે ૪-૪ ખાઈ જાય છે. શાક ગરમ કરીને બનાવે છે ત્યારે શાકની ડેન્સીટી પણ વધી જાય છે અને વજનદાર બની જાય છે. વજનવાળો ખોરાક અને વજન વગરનો ખોરાક આ બંનેમાં શું ફર્ક છે અને તેમાંથી શરીરને શું શું મળે છે તે પાછળના ચેપ્ટરમાં વીગતે જોઈશું.

આ ખોરાકની ડેન્સીટીનો ફરક જ માનવીને રોગ લાવવામાં કારણભૂત છે. માનવી સૌથી વધુ અનાજ જેવા વજનવાળો ખોરાક ખાય છે અને દુનીયાના બધા જ શાકાહારી પ્રાણીઓ પાંદડા જેવા ઓછા વજન વાળો ખોરાક ખાય છે. હવે સમજો કે તમે રોટલીઓ કે ભાખરીઓ ખાધી અને નીયમ પ્રમાણે ચાવી ચાવીને ખાધી પરંતુ ચાવવાથી પેલી ભાખરીની ડેન્સીટી થોડી બદલાઈ જાય છે? ના, આ ભારે ખોરાક જયારે આંતરડામાં જાય છે ત્યારે તમારા આંતરડાને વજન પડે છે અને તે બીચારું ભારે ખોરાકને ધક્કો મારી મારી થાકી જાય છે, પણ પેલો ખાધેલો વજનદાર ખોરાક આગળ જઈ શકતો નથી અને તે આંતરડામાં લાંબો સમય વીતાવે છે. બપોરે ખાધેલું અનાજ સાંજ સુધીમાં કે સવાર સુધીમાં બહાર નીકળી જવું જોઈએ તે નીકળી શકતું નથી અને સાંજે તો ફરી બીજીવાર જમવાનો ટાઈમ થઇ જાય છે, અને આ વજનદાર ખોરાક લાંબો સમય શરીરમાં રહે છે જે ખાઈએ તેટલી વાર જાઓ ના નીયમને તોડે છે અને જેટલો લાંબો સમય આંતરડામાં રોકાયેલો રહે તે ભારે ખોરાક વધુ ને વધુ સડતો જાય છે અને બીમારીનું કારણ બને છે. ભારે ખોરાકનું એક ઉદાહરણ આપું. આપણે ઉત્તરાયણમાં તલ-સીગની ચીકી બનાવીને



ખાઈએ છીએ. ચીકી ખાધા પછી બીજા દીવસે નહી પરંતુ ત્રીજા દીવસે તમારો મળ ચેક કરજો, તેમાં ચીકીના ટુકડા દેખાશે. આનો મતલબ એ થયો કે વજનવાળો ખોરાક શરીરમાં આંતરડામાં જઇને જે ઝડપથી પસાર થવો જોઈએ તે ઝડપથી થતો નથી. અને જયારે બીજીવાર જમવા બેસીએ ત્યારે આગળનો ખાધેલો ખોરાક નાના આંતરડામાં અધવચ્ચે પહોચ્યો હોય. મોટા આંતરડા સુધી પહોચ્યો જ ના હોવાથી સમયસર બહાર નીકળતો નથી, પસાર થવા લાંબો સમય લે છે. કબજીયાત થાય, જેથી ખાઈએ એટલીવાર જઈ શકતા નથી.



વજનવાળો ખાવામાં વાંધો નથી પણ ૨-૩ દીવસ શરીરમાં રહેવાથી સડી જાય છે અને રોગ લાવે છે.

આમ ત્રણ પ્રકારના કારણો તમને ખાઓ તેટલી વાર જવા દેતા નથી. **(૧)** ખોટી માનસીકતા: ખાવાનું 3 -૪ વાર જવાનું એક વાર **(૨)** ખોરાકને ચાવી ચાવી રસ કરીને ખાવો નહી અને **(3)** ખોરાકનું વજનદાર હોવું.

આ ત્રણે થતી ભૂલો સુધારી લો તો શરીરમાં કબજીયાતના પ્રશ્નો જ નહી રહે અને બધા શાસ્ત્રો કહે છે કે "કબજીયાત દરેક રોગનું મુળ છે." કબજીયાત રહે જ નહી તો રોગનો પ્રશ્ન જ ના રહે. હવે



આ ત્રણ કારણોમાં સુધારો કઈ રીતે લાવવો તે સમજીએ.

(૧) "ખાઈએ એટલી વાર ના જવાય" તે માનસીકતામાંથી બહાર આવો. જમવા બેસો ત્યારે પોતાની જાતને પૂછવાનું રાખો કે "જમવા તો બેસી ગયા, કાઢ્યું ખરું?" આમ કરવાથી તમારું નાનું મગજ તમારા પ્રશ્નોના ઉત્તર રૂપે આંતરડાને કામ કરતું કરશે.



(૨) ખાવા બેસો ત્યારે સમય હોય તેટલું જ પણ ચાવી ચાવીને ખાવો. સમય નથી કે વાસણ ઘસવાવાળી બેન આવી ગઈ છે, અથવા થાળી ઝડપથી પુરી કરવાની લાયમાં ચાવ્યા વગર ખાશો નહી.

(3) તમારી થાળીમાં પીરસાયેલ ખોરાકમાં વજનવાળો ખોરાક કેટલો છે તે જોઈ લો. હવે વજનવાળો ખોરાક એટલે સાદી ભાષામાં: જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ ખોરાકને પાણીમાં નાખો અને પાણીમાં ડૂબી જાય તે વજનવાળો અને પાણીમાં તરતો રહે તે હલકો ખોરાક.

જેટલો ખોરાક હલકો હોય તેટલા શરીરના કામના પોષક તત્વો વધારે હોય અને જેટલું વજન વધારે હોય તેટલી કેલરી મતલબ શક્તી વધારે હોય.



શક્તીવાળો ખોરાક તેને જ ખવાય કે જે શક્તીનો ઉપયોગ કરતા હોય. મહેનતનું કામ જેવા કે ખેતમજૂર, લારી ખેંચવાવાળા, મજુરી કામ કરવાવાળા વગેરે. શહેરમાં રહેવાવાળા, ઘરકામ કે ઓફીસમાં બેસીને કામ કરવાવાળાએ વજનવાળો ખોરાક ખાવો જોઈએ નહી. ખાવો જ હોય તો ફણગાવેલ અપક્વ આપો. જેથી કબજીયાત થાય નહી, બીમારી આવે નહી.

શરીરના ઉપયોગી અને મોઢામાં લાળ બનાવનાર

સૂર્યમુખીના બીજ:

શાકાહારી પ્રાણીના શરીરમાં જેટલો ખોરાક જાય તેટલી મોઢાની લાળ જવી ફરજીયાત છે. માનવ શરીર પણ શાકાહારી છે અને તેને ખાધેલા ખોરાકનું સારી રીતે પાચન કરવું હોય તો ખોરાક સાથે લાળ પણ મોકલવી પડે. આપણી ખાવાની ઝડપના કારણે આપણે પુરતી લાળ મોકલી

શકતા નથી. માટે આપણા શાસ્ત્રોએ મુખવાસની વ્યવસ્થા કરી આપેલી છે. કેમ કે પેટમાં જેટલી લાળ ઓછી ગઈ હોય તે પાછળથી મુખવાસથી મોકલી શકાય. સુરજમુખી એવો મુખવાસ છે કે શરીરના તમામ તંત્રોને ફાયદો કરી આપે અને બદામ જેવા સ્વાદને કારણે મોઢામાં લાળ પણ બનાવી આપે. આમ સુરજમુખીને જેટલીવાર ખાવ કે પીવો, એટલી વાર મુખવાસ તરીકે ૨-૨ ચમચી ખાવા, ધ્યાન રહે કે આ બીજને શેકીને ખાવા નહી. નહીતર ફાયદાની જગ્યાએ નુકશાન કરશે. બદામ કરતા સસ્તા, ગુણમાં ઉત્તમ અને સ્વાદમાં બદામ જેવા જ ! ગુજરાતીને વધારે કહેવાની જરૂર ખરી?

આમલીના કચૂકા:



સુરજમુખના બીજ ખાવાથી પણ ખોરાક જેટલી લાળ પેટમાં જશે નહી. તો તેની પૂર્તતા કરવા આમલીના કચૂકા લઇ શકો. જેના ફોતરા કાઢવા માટે થોડાક શેકી લેવા અને મોઢામાં ચગરવાથી પુષ્કળ લાળ બનશે. ચાવીને ખાઈ જવાથી નુકશાન, મમરાવી લાળ બનાવીને પીવાથી ફાયદો. એક કલાક સુધી પીવા માટે લાળ બનાવી આપશે.

યોગાહાર એટલે સત્યના પ્રયોગો, સત્યના પ્રયોગો એટલે કુદરતના નિયમો. તંદુરસ્ત જીવન, દવા-સેવા લીધા વગર🙏



૧૧. શરીર સફાઈ માટે યોગની ક્રીયાઓ : ષટ્કર્મ

ઉપરની અત્યાર સુધીની વાતો કબજીયાત કેમ થાય છે તેની ટેકનીકલ સમજ આપી. કબજીયાત રહે જ નહી તો રોગ થવાના પ્રશ્નો જ નથી રહેતા. જો મોટુ આંતરડુ પોતાનું કામ જાતે કરી લે તો પ્રશ્નો જ નથી. પરંતુ તમારા આંતરડા જાતે કામ કરતા થાય તેમાં લાંબો સમય લાગી જાય છે. કોઈને ૧ માસ તો કોઈને ૨ માસ લાગી જશે. તો આટલો સમય બેસી રહેવું? રોગી થઈને જીવવું એના કરતાં મોટા આંતરડાને જાતે મેન્યુઅલી સાફ કરવાની વીધી શાસ્ત્રોએ આપેલી જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં આ બાબતે ખૂબ જ સરસ રીતે આંતરડાની સફાઈ બાબતે વ્યવસ્થા આપેલી છે. જેને ષટ્કર્મ કહે છે. ષટ્કર્મ શરીરના વીવીધ અંગોની સફાઈ કરવા આપ્યા છે. ષટ્કર્મ યોગના જાણકાર યોગ્ય માર્ગદર્શકની હાજરીમાં અને માર્ગદર્શનથી કરવાં જોઈએ.

જેમ આયુર્વેદમાં પંચ કર્મ હોય તેમ યોગમાં ષટ્કર્મ આપેલા છે. થોડા ષટ્કર્મ વીષે ટૂંકમાં જાણકારી મેળવીએ.

ષટ્કર્મના પ્રકારો:

(૧) નેતી (જલનેતી, સુત્ર નેતી) :



નાકની અંદરના ભાગના વાયુકોતરોની સફાઈ માટે વપરાય છે. એમાં બે પ્રકાર છે. જલ નેતી અને સુત્ર નેતી. જલનેતીમાં જલપોટમાં મીઠાવાળું થોડું હુંફાળું પાણી ભરીને એક નાકથી અંદર જવા દેવાનું અને બીજા નાકથી બહાર કાઢવાનું. આ રીતે કરવાથી કપાળમાં અંદર રહેલા વાયુ કોતરોમાં રોકાયેલો કફ પાણી સાથે બહાર નીકળે છે. આ ક્રીયા વારા ફરતે બીજી બાજુથી પણ કરી લેવાની હોય છે. આ રીતે વાયુ કોતરોમાં ભરાયેલ કફ બહાર કાઢવાની ક્રીયાને નેતી કહે છે.



સુત્રનેતીમાં સુતર/રબ્બરની લાંબી દોરીને નાકમાંથી પસાર કરીને મોઢામાંથી બહાર કાઢીને ધીરે ધીરે દોરીને અંદર બહાર કરવાથી દોરી સાથે કફ લપેટાઈને બહાર નીકળી જાય છે, શ્વાસનળી શુદ્ધ થાય છે.



(૨) વમન અને ધૌતી ક્રીયા :

જઠરને સાફ કરવા માટે છે.

વમનની ક્રીયામાં સહેજ હુંફાળું અને મીઠાવાળું પાણી કરીને ઝડપથી ૫ થી ૭ ગ્લાસ પી જવું અને મોઢામાં આંગળીઓ નાખીને જઠરમાં ભરાયેલું પાણી બહાર કાઢવાનું હોય છે. આમ કરવાથી જઠરમાં ભરાયેલો કફ -પીત્ત બહાર નીકળી જાય છે.

ધૌતીની ક્રીયામાં નામ પ્રમાણે સુતરાઉ કપડાનું લાંબુ ધોતીયું લેવાનું અને તેની લંબાઈમાં ૨-૩ ઇંચ પહોળાઈમાં પટ્ટો કાપી લેવાનો. આ કપડાને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને ખાતા હોઈએ એ રીતે જઠરમાં ભરી લેવાનો. જરૂર પડે તો સાથે પાણી પી શકાય. છેલ્લે થોડા ઇંચ બાકી રાખવાનો અને પૂરું કપડું જઠરમાં ગયા પછી અગ્નીસાર કે નૌલી ક્રીયા કરી શકાય જેથી જઠરમાં રહેલો કફ કે પીત્ત કપડા સાથે ચોટી જાય અને પછી ધીમે ધીમે કપડાને બહાર કાઢી લેવાનું જેમાં કફ અથવા પીત્ત કપડા સાથે ચોટીને બહાર આવી જશે, જઠર સાફ થઇ જશે. કપડાને સાબુથી વ્યવસ્થીત સાફ કરી લેવાનું, તડકામાં સુકવીને, ફરીથી વાપરવા સાફ ડબ્બીમાં મૂકી દેવું.



(3) શંખપ્રક્ષાલન (પાચનતંત્ર) અને બસ્તી ક્રીયા :



આ બંને ક્રીયાઓ આંતરડાની સફાઈ માટે છે. શંખ પ્રક્ષાલન ક્રીયા સમગ્ર પાચન તંત્રની સફાઈ કરે છે અને બસ્તી ક્રીયા મોટા આંતરડાને સાફ કરે છે. શંખ પ્રક્ષાલનમાં નામ પ્રમાણે શંખમાં પાણીને અંદર જવાનો કેવો રસ્તો છે અને જે રીતે ગોળ ફરતું ફરતું પાણી બહાર નીકળે છે તે રીતે શરીરમાં પણ પાણી મોકલીને બહાર કાઢવાનું હોય છે. આ ક્રીયામાં મોઢેથી પાણી પીતા જ જવાનું અને આંતરડાની પાણી શોષવાની શક્તી કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પીવાથી આ પાણી આગળ વધતું મોટા આંતરડા સુધી પહોંચી જાય છે અને વધુ પ્રમાણમાં પાણી અંદર જવાથી મળ માર્ગે થઈને બહાર નીકળે છે. આમ જેવું ચોખ્ખું પાણી પીવો તેવું જ ચોખ્ખું પાણી મળ માર્ગે બહાર ના નીકળે ત્યાં સુધી આ ક્રીયા ચાલુ રાખવાની હોય છે. બસ્તી (એનીમા)ની ક્રીયામાં મળ માર્ગેથી પાણીની પાઈપ



અંદર નાખીને ફક્ત મોટા આંતરડામાં પાણી ભરીને તેને સાફ કરવાનું હોય છે. જે વીગતવાર પાછળના પ્રકરણમાં આપેલ છે.

(૪) કપાલભાતી :



કપાલભાતી જેને લોકો પ્રાણાયામ કહે છે. વાસ્તવમાં તે એક પ્રકારનું ષટ્કર્મ છે. ફેફસા અને પેટના અંદરના ભાગને સાફ અને મજબુત કરવા માટે ફૂંકો મારી મારીને અંગોને સાફ કરવાની અને કસરત કરાવવાની એક પ્રકારની ક્રીયા છે.

(૫) ત્રાટક ક્રીયા :



ત્રાટકની ક્રીયા આંખોની સફાઈ માટે કરવાની હોય છે. કોઈએક વસ્તુ પર નજર સ્થીર કરી આંખોમાંથી પાણી ન નીકળી જાય ત્યાં સુધી એકી નજરે જોયા કરવાનું છે અને ત્યાં સુધી આંખનું મટકું પણ મારવાનું નથી. આમ આંખોમાંથી પાણી આવે ત્યાં સુધી આ ક્રીયા કરવાથી આંખોની સફાઈ થાય છે.

(૬) નૌલી ક્રીયા :

આ ક્રીયા સમગ્ર પાચનતંત્રને સાફ કરી આપે છે. પેટના સ્નાયુઓને ગોળગોળ ફેરવીને જઠરથી લઇ નાના અને મોટા આંતરડાને વ્યવસ્થીત રીતે

વલોવવાનું કામ કરવામાં આવે છે. ખૂબ જ અનુભવી અને વર્ષોના અનુભવી યોગ શીક્ષકો આ ક્રીયા કરી શકતા હોય છે. અમારું સદ્દનસીબ, ઉપરવાળાની દયાથી હું અને મારો દીકરો પણ આ નૌલી ક્રીયા કરી શકીએ છીએ.

ઉપરોક્ત છ પ્રકારના ષટ્કર્મમાંથી યોગ્ય સફાઈ માટે જરૂરીયાત પ્રમાણે તમે ક્રીયાઓ પસંદ કરી શકો. આપનો ઉદ્દેશ આંતરડાની સફાઈ છે તો તેના માટે શંખપ્રક્ષાલન કે બસ્તીની ક્રીયા આપના માટે યોગ્ય છે.



શંખ પ્રક્ષાલન અનુભવીની હાજરીમાં જ કરવી અને રોજ કરી ન શકાય પણ વર્ષમાં એકાદ બે વાર કરી શકાય અને બસ્તીની ક્રીયા એવી છે કે જે રોજ સાફ કરી શકાય. બસ્તી એટલે આજના જમાનાના એલોપથી ડોક્ટર્સ પ્રમાણે એનીમાથી મોટા આંતરડાની સફાઈ. જેને નવી ભોજન પ્રથાના પ્રચારક શ્રી બી..વી. ચૌહાણ સાહેબ સંજીવની ક્રીયા કહે છે.

૧૨. એનીમા (બસ્તી ક્રીયા) શા માટે અને કેવી રીતે લેવો.

એનીમા લેવાની જરૂર એટલા માટે પડે કે માનવી (૧) ચાવીને ખાતો નથી. (૨) "ખાય તેટલી વાર જતો નથી." અને (૩) વજનદાર ખોરાક ખાવાના કારણે મોટા આંતરડામાં કઠણ મળ ભરાયેલો રહે છે. જુના મળ સાથે નવો પ્રવાહી ખોરાક ભેગો થાય ત્યારે જૂનો મળ નવા ખોરાકને બગાડે છે, ગંદો કરે છે.

ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જયારે આપણે સવારે મળત્યાગ કરીએ છીએ ત્યારે મોટા આંતરડાની ડાબી બાજુના ભાગમાંથી મળ એની મેળે બહાર નીકળી તો જાય છે



પરંતુ અનાજનો કઠણ અને વળાંક હોવાના કારણે પુરો બહાર નીકળતો નથી. જમણી બાજુના અને ઉપરના ભાગમાં મળ રોકાયેલો રહે છે. એટલે સવાર સવારમાં મળ ત્યાગની ક્રીયા વખતે ડાબી બાજુનું આંતરડું થોડું સાફ થાય છે પરંતુ ઉપર અને જમણી બાજુનું આંતરડું સાફ થતું નથી. ત્યાં મળ રોકાયેલો રહે છે. આ મળ રોકાયેલો હોય અને જયારે સવારમાં ચા કે દુધ (પ્રવાહી સ્વરૂપ) પીવામાં આવે ત્યારે અથવા બપોરે

લેવાના થતા કોઈપણ જ્યુસ જયારે આંતરડામાં જાય છે ત્યારે તે પ્રવાહી સ્વરૂપ હોવાથી નાના આંતરડામાં ફટાફટ આગળ વધે છે અને જૂના મળ સુધી પહોંચી જાય છે. જયારે આ નવો પ્રવાહી ખોરાક ભલે ચા, કોફી કે દુધ અથવા ગ્રીન જ્યુસ હોય તેની સાથે જુનો મળ ભેગો થાય છે, જે નવા લીધેલા પ્રવાહીને ગંદકીમાં ફેરવી નાંખે છે એટલે કે ચા કે દુધ ફાટી જાય છે. જો તમે તપેલીમાં દુધ ગરમ કરવા ગેસ પર મૂકો અને જો દુધ ફાટી જાય તો તરત તમે ફાટેલા દુધને સમય બગડ્યા વગર કચરામાં ફેંકીને તપેલી સાફ કરીને પાછી જે તે જગ્યાએ ઠેકાણે મૂકી દો છો. કેમ કે દુધ ફાટી ગયેલું છે. પરંતુ જયારે એ જ દુધ શરીરમાં



નાખીએ છીએ ત્યારે તે દુધ મોટા આંતરડા સુધી પહોંચે છે ત્યારે આંતરડામાં જુના મળ સાથે ભળે છે અને ફાટી જાય છે પરંતુ આપણને તે દેખાતું નથી અને તેની ખબર પણ પડતી નથી. બહાર ગેસ પર ફાટેલું દુધ દેખાય છે એટલે તરત સાફ કરી નાખીએ છીએ અને આંતરડામાં બગડેલા દુધ કે ચા કે ગ્રીન જ્યુસને આપણે બહાર કાઢી શકતા નથી અને તે બગડેલી ચા કે દુધ કે ગ્રીન જ્યુસ શરીરમાં નુકશાન કરે છે અને બીમારીઓ લાવે છે. આમ શરીરમાં રહેલો સડેલો મળ જો રોજ કાઢવામાં ના આવે તો તે સડેલો

મળ શરીરમાંથી રોગને બહાર આવવા દેતો નથી. એટલે આ સડેલા મળને બહાર કાઢવા માટે એનીમા (બસ્તી-સંજીવની ક્રીયા)નો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે.

<u>નોધ :</u> ઉપરનું દુધનું ઉદાહરણ જે લોકો રોજ દુધ કે ચા પીવે છે તેમને સમજાવવા માટે આપેલું છે. જેનાથી દુધ કે ચાનું શરીરમાં શું થાય છે તે ખ્યાલ આવે. આપણી પ્રથામાં દુધની બનાવટોનો ત્યાગ કરવાનો છે.

અહીં આપણે એ જોયું કે એનીમા શા માટે લેવો જરૂરી છે. જો નથી લેતા તો મોટા આંતરડામાં રહેલો મળ નવા ખોરાકને બગાડે છે. માટે તેને કાઢવો જરૂરી છે. હવે એનીમા કઈ રીતે લેવો તે સમજીએ.

એનીમા લેવાની પધ્ધતી :



એનીમા માટે ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એક મેટલ કે પ્લાસ્ટીકનો ગોળ અથવા ચોરસ ડબ્બો અથવા ગરમ શેક કરવાની થેલી જેવો અથવા એનીમા પંપ હોય છે. આ ડબ્બાને દોરી અથવા ખીલીએ ટીંગાડી શકાય તે માટે દોરી બાંધવાની સગવડ આપેલી હોય છે. આ ડબ્બાને બાથરૂમમાં એટલે કે સંડાસમાં ઉપર શાવરના લેવલે કે વેન્ટીલેશનના લેવલે હુક કે દોરીથી બાંધવાનો હોય છે. અથવા વેન્ટીલેશનના લેવલે આવેલા સ્ટેન્ડ પર મૂકવાનો હોય છે. આ ડબ્બામાં પીવાનું ચોખ્ખું પાણી



ભરવામાં આવે છે. પાણીને ગરમ કે ઠંડુ કરવાનું નથી કે પાણીમાં કોઈ વસ્તુ નાખવાની નથી. પીવા લાયક શુદ્ધ પાણી ભરીને તેને બાથરૂમમાં ઊંચે રાખવાનો હોય છે. આ ડબ્બા સાથે આપેલી લાંબી પાઈપનો નળ સીવાયનો છેડો ડબ્બા સાથે લગાવવાનો છે અને નળવાળા ભાગ સાથે નાની કેથેટર લગાવવાની હોય છે.



કેથેટર લગાવીને નળ ચાલુ કરી સૌ પ્રથમ પાઈપમાં રહેલી હવા (એર બબલ્સ)ને બહાર કાઢી લેવાની છે. એર નીકળી જાય પછી નળ બંધ કરી દેવો. હવે તમે કમોડ પર બેસી જાઓ. કમોડ પર બેસીને શરીરને પાંચ મીનીટ એની મેળે જેટલો મળ નીકળી જાય તેટલો કાઢી લેવા સમય આપો. સમજો કે તમારા મોટા આંતરડાના ડાબા ભાગના હીસ્સામાંથી કુદરતી રીતે જે સડેલો મળ હતો તે નીકળી જાય છે. સમજો કે પાંચ મીનીટનો સમય આપવા છતાં મળ બહાર નથી નીકળતો તો ચીંતા કરવાની જરૂર નથી. હવે આપણે આપણું કામ ચાલુ કરવાનું છે. હવે અહીં સમજી લો કે શું કરવાનું છે. આપણા મોટા આંતરડામાં રહેલો જમણી કે ડાબી બાજુ તથા ઉપરની બાજુએ રોકાઈ ગયેલા મળને બહાર કાઢવાનો છે. ચીત્રમાં આપેલા



આંતરડાની પોઝીશન જોઈ લો. તમારું નાનું આંતરડું મોટા આંતરડા સાથે જમણી બાજુ નીચેના ભાગે મળે છે. એટલે કે તમારી જમણી બાજુ નીચેના ભાગે નાનું મોટું આંતરડું જોઈન્ટ થાય છે. હવે આ મોટું આંતરડું પેટના ઉપરના ભાગ તરફ લંબાય છે અને પેટના ઉપરના ભાગે જઈને આડી દીશામાં આગળ વધી ડાબી તરફ લંબાઈને ડાબી તરફથી નીચે તરફ ફંટાય છે. જે નીચે મળ માર્ગ સુધી લંબાય છે અને મળમાર્ગમાં ખૂલે છે. આમ નાના આંતરડામાંથી આવેલો મળ સૌ પ્રથમ મોટા આંતરડાની જમણી બાજુથી ઉપર તરફ અને ઉપર જઈને ડાબી બાજુ થઈને નીચે મળમાર્ગ તરફ આગળ વધે છે. હવે આપના શરીરમાં ખરેખર રોજ શું બને છે તે સમજો. તમે રોજ સવારે જે મળ બહાર કાઢો છે તે વખતે મોટા આંતરડામાં ડાબી બાજુ રહેલો મળ બહાર નીકળી જાય છે. ઉપર તથા જમણી બાજુના ભાગે રહેલો મળ બહાર નીકળતો નથી. હવે આ જમણી બાજુ જે મળ બહાર નથી નીકળ્યો તેને રોજ બહાર કાઢી નાખવો જરૂરી છે. જો તમે જમણી બાજુનો મળ બહાર નથી કાઢતા તો તમે જે પ્રવાહી ખોરાક પીવો છો તે નાના આંતરડામાં આગળ વધતો છેલ્લે મોટા આંતરડા સુધી પહોંચે છે અને નવો પ્રવાહી સ્વરૂપનો ખોરાક જૂના મળ સાથે ભેગો થવાથી તે ગંદકીમાં

પરીવર્તીત થાય છે અને રોગ વધતા જાય છે. તો આ જમણી બાજુના મળને બહાર કાઢવો હોય તો તેને પાણી દ્વારા ડાબી બાજુ ખેચી લાવવો પડે અને છેલ્લે મળદ્વાર દ્વારા બહાર નીકાળી શકાય.

તો આ ઉપર કે જમણી બાજુ રહેલા મળને બહાર કાઢવા માટે મળદ્વારથી આપણે પાણીને પ્રથમ ડાબી બાજુ ભરવાનું હોય છે અને તે પાણી ઉપરના ભાગે જઈને જમણી તરફ મોકલવું છે. અને પરત આવતી વખતે આ પાણી જમણી અને ઉપરના ભાગે રહી ગયેલો અથવા આંતરડાની દીવાલો પર ચોટી રહેલો મળ બહાર ખેંચી લાવે છે.



હવે આ ક્રીયા કરવા માટે એનીમાના ડબ્બા સાથે આવેલી કેથેટર પાઈપ જે લાંબી પાઈપના નળ બાજુના છેડે લાગેલી છે તે કેથેટર પાઈપના બીજા છુટા છેડાને મળદ્વારથી અંદર નાખવાની છે. હવે આજદીન સુધી કોઈ પણ વસ્તુ મળદ્વારથી અંદર નાખેલી નહી હોવાથી તમારી બુદ્ધી થોડા સવાલ કરે છે. કેવા સવાલ કરશે. જુઓ. બુદ્ધી પહેલો સવાલ કરશે કે આ પાઈપને મળદ્વારથી અંદર કેવી રીતે નાખીશું?, પાઈપ અંદર ગયા પછી કયા રસ્તે આગળ જશે? ક્યાંક કોઈ બીજા રસ્તે તો જતી નહી રહે ને?, પાઈપ અંદર જઈને આંતરડાના અંદરના ચામડીના ભાગે પાઈપના

ઘસારાથી ચામડીમાં કોઈ ઘસારો પડી લોહી આવશે તો નહી ને? આવા વીચીત્ર સવાલો તમારી બુદ્ધી કરશે જ. હવે ખરેખર કેથેટરનો છેડો અંદર કેવી રીતે નાખીશું અને નાખ્યા બાદ શું થાય છે તે સમજીએ.

પ્રથમ તો કેથેટર પાઈપ અંદર કઈ રીતે નાખવી ?

મળદ્વારનો છેડો સાંકડો અને બંધ દેખાય છે. ખરેખર તે બંધ અને સાંકડો દેખાય છે તેવો સાંકડો હોતો નથી. તમને ખબર જ છે કે ઘણીવાર કેળા જેવો કઠણ અને જાડો મળ નીકળે છે તો મળદ્વાર સાંકડો હોય તો કેળા જેવો જાડો મળ નીકળી જ ના શકે. હવે પાઈપ મળમાર્ગથી અંદર નાખવા માટેનો સીમ્પલ ઉપાય છે. જુઓ ઘણી વખતે આંતરડામાંથી મળ



બહાર ના આવતો હોય તો તેને બહાર કાઢવા માટે આપણે મનથી પ્રેસર આપીને મળને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ વખતે તમારો મળદ્વાર થોડો ખૂલતો હોય છે. બસ આપનું કામ પત્યું. તમારે પાઈપ મળ માર્ગથી પાઈપ અંદર નાખવી છે તો તમે મળદ્વાર ખોલવા માટે મનથી મળ બહાર કાઢવા જે રીતે દબાણ આપો છો તે રીતે તમારે દબાણ આપવાનું અને જેવું મળદ્વાર થોડું ખૂલે તરત કેથેટરના છેડાને નજીકથી પકડવો અને જેવો મળદ્વાર ખૂલે થોડો

પાઈપનો છેડો અંદર એક બે દોરા જેટલો નાખી દેવાનો અને પછી તો પાઈપને થોડી અંદર ધક્કો મારશો એટલે પાઈપ અંદરની તરફ સરકતી જશે. તમારે બહુ વધારે નહી પણ ૩-૪ ઇંચ જેટલી અંદર નાખી દેવાની છે. હવે કેથેટર પાઈપ અંદર જતી રહી છે. અંદર આંતરડું તો મુઠ્ઠી જેટલું પહોળું હોય છે એટલે પાઈપને અંદર સરકવામાં કોઈ તકલીફ પડશે નહી તથા પાઈપને ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આગળ વધવાનો એક માત્ર વનવે રસ્તો છે એટલે બીજા કોઈ રસ્તે જતી રહેશે તેવી કોઈ ચીંતા કરવાની જરૂર નથી.



પાઈપ અંદર જઈને કોઈ નુકશાન તો નહી કરે ને ?

ના. આ પાઈપ જે આંતરડામાં જાય છે તે આંતરડાની અંદરની ચામડી અને આપણા મોઢાની ચામડીમાં કોઈ ફરક હોતો નથી. આપણે રોજ સવારે ટુથ બ્રશ લઈને રોજ દાંત સાફ કરીએ છીએ. આ બ્રશ કદાપી આપણને મોઢામાં નુકશાન કરતો નથી કે ગાલમાં લોહી આવતું નથી. એજ રીતે મળદ્વારથી અંદર નાખેલી કેથેટર પાઈપ આંતરડામાં કોઈ નુકશાન કરશે નહી કેમ કે કેથેટર પાઈપ પેલા બ્રશ કરતાં તો એકદમ નરમ અને સોફ્ટ હોય છે. એટલે ચીંતા કર્યા વગર પાઈપ જેટલી નાખી શકાય તેટલી નાખવામાં કોઈ વાંધો આવતો

નથી. આમ પાઈપ ધીરે રહીને નાખી દેવી.

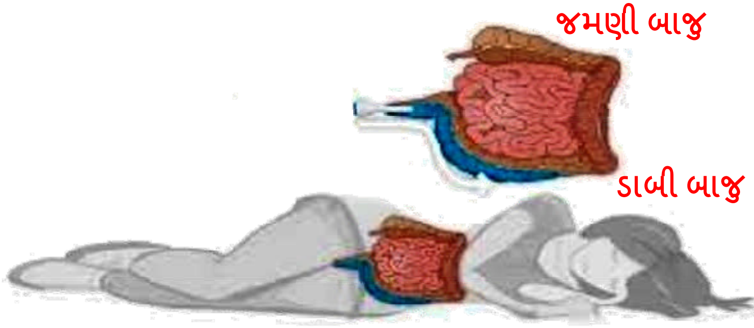
હવે તમે પાઈપ મળમાર્ગથી અંદર નાખી દીધી છે, બેઠા બેઠા એનીમાની પાઈપનો નળ ચાલુ કરો છો તો પાણી ભરેલો ડબ્બો ઉપર હોવાથી ગ્રેવીટીથી ડબ્બાનું પાણી સ્વાભાવીક રીતે આંતરડામાં ભરાવાનું ચાલુ થાય છે. આ ભરાતું પાણી મોટા આંતરડાની ડાબી બાજુ ભરાવાનું શરૂ થાય છે અને ડાબી બાજુના આંતરડામાં ભરાતું ભરાતું ઉપરની તરફ જાય છે. આંતરડું સાઈઝમાં મુઠ્ઠી જેટલું પહોળું હોવાથી ડાબી બાજુનું આંતરડું ઉપર સુધી ભરાય ત્યાં સુધીમાં અડધો ડબ્બો ખાલી થઇ જશે.



હવે આ પાણીથી ડાબી બાજુનું આંતરડું પુરેપૂરું ભરાઈ જાય પછી ઉપરની તરફ જઈને ઓવરફ્લો પછી જમણી બાજુ પાણી આગળ વધશે. હવે જયારે ડાબી બાજુનું આંતરડું ઊભી દીશામાં ભરાઈ જશે.

હવે ચીત્રમાં જોશો તો તમારું ડાબી બાજુનું આંતરડું જે વર્ટીકલ (ઊભી) દીશામાં ભરાય છે અને પાણીનો કુદરતી નીયમ છે કે જેટલું પાણી ઊંચાઈમાં ભરાતું જાય તેમ તેની નીચેના ભાગે પ્રેશર વધતું જાય. આમ જેવું તમારું ડાબી બાજુનું આંતરડું ભરાઈ

જાય છે ત્યારે કુદરતના નીયમ પ્રમાણે નીચે મળમાર્ગ આગળ પ્રેશર આવશે અને તમે તે પ્રેશર સહન કરી નહી શકો અને મળમાર્ગમાં નાખેલી પાઈપ જે તમે મળદ્વારથી પકડી રાખેલી છે તેની પક્કડ થોડી ઓછી કરશો તો તરત પાઈપ સરકી જઈને નીચે આવી જશે અને એની સાથે ડાબી બાજુના આંતરડામાં ભરાયેલું પાણી પણ બહાર નીકળી જશે. આમ તમે બેઠા બેઠા



પાણી ડાબી બાજુ ભરીને ઉપર સુધી જાય અને ઉભરાઈને જમણી બાજુ પાણી મોકલી શકો તે શક્ય બનશે નહી. હવે ડાબી બાજુ પાણી ભરીને કાઢો, ફરી ભરીને કાઢો તેમાં ફક્ત ડાબી બાજુનું આંતરડું સાફ થાય છે અને ઉપર અને જમણી બાજુના આંતરડા સુધી પાણી જઈ શકતું નથી. જો પાણી જમણી બાજુ પહોચે જ નહી તો જમણી બાજુનું આંતરડું સાફ થઇ શકે નહી.

હવે આપણો એનીમા લેવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ જમણી બાજુના આંતરડાને પણ સાફ કરવાનો હતો. તો જમણી

બાજુ પાણી મોકલવા માટે ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો પેટ કે પીઠ પર સૂઈ જઈએ તો આપના ડાબી જમણી અને ઉપરની બાજુનું આંતરડું ઊભી પોઝીશનના બદલે આડા પડી જશે. મોટા આંતરડાની પરીસ્થીતી ખેતરની નીક જેવી થઇ જશે. એટલે કે નીક ભલે વાંકીચૂંકી હોય, પરંતુ એક લેવલમાં હોય એટલે નીકના એક છેડે પાણી છોડો તો બીજા છેડે પાણી આપમેળે પહોંચી જાય છે.

આપણે જો પેટ કે પીઠ પર સૂઈ જઈને પાણી આંતરડામાં મોકલીશું તો પાણી એનીમેળે છેક જમણી બાજુ પહોંચી જાય છે. હવે અહીં પ્રશ્ન એ થાય છે કે બાથરૂમમાં સૂઈ કેવી રીતે જવું? જો બાથરૂમ નાનું હોય તો તમારે બેડરૂમનું બાથરૂમ વાપરવું. બેડરૂમનો દરવાજો બંધ રાખવો અને તમારું કમરથી ઉપરનું શરીર બાથરૂમની બહાર સુવડાવવું અને કમરથી



નીચેનું શરીર બાથરૂમમાં રાખવું. એટલે કે બાથરૂમના દરવાજામાં જ વચ્ચોવચ સૂઈ જવું.

હવે તમે જયારે સુતા સુતા પાણી આંતરડામાં ભરો છો ત્યારે ડબ્બાનું દોઢ લીટર પાણી અંદર જવામાં બે થી ત્રણ મીનીટ લાગે છે. પાણી જેટલો સમય આંતરડામાં રહે છે તેટલા સમય દરમીયાન આંતરડાના ગુણધર્મ પ્રમાણે થોડું પાણી જેટલું શરીરને જરૂર હશે તેટલું પાણી શરીર શોષી લે છે. એનો ફાયદો એ થાય છે કે આપણી પ્રથામાં બપોર સુધી નીર્જળા ઉપવાસ કરવાના છે તે આસાનીથી થઇ જાય છે.

તમે સુતા સુતા પાણી આંતરડામાં ભરી લો છો અને જેવો ડબ્બો ખાલી થયો છે તે ખબર પડે એટલે ઊભા થઈને કમોડ પર બેસી જશો એટલે જે પાણીને અંદર જવામાં ત્રણ મીનીટ લાગેલી તે પાણી અંદરથી બહાર નીકળવા માટે બે-ત્રણ સેકંડ લાગશે. પ્રેશરથી પાણી બહાર નીકળે છે ત્યારે આંતરડાના ખાંચાઓમાં ચોટી ગયેલો અને રોકાઈ ગયેલો મળ પાણી સાથે બહાર ખેચાઈ આવે છે. આંતરડા સાફ થઇ જાય છે.

આ રીતે તમે એકવખત સફાઈ કરીને ફરીથી ડબ્બો ભરીને ફરીથી પાઈપ(કેથેટર) મળમાર્ગથી અંદર



નાખીને ફરીથી પેટ પર સૂઈને ફરીથી પાણી આંતરડામાં ભરીને સફાઈ કરી શકાય. આ રીતે તમે સવાર સવારમાં ૨-૩ વાર આ ક્રીયા કરી શકો. રોજ આંતરડાની સફાઈ કરી લેવી.

આંતરડાની સફાઈની ક્રીયા ક્યાં સુધી કરવી?

સુતા સુતા એનીમા ૨-૩ દીવસ સળંગ અને પછી રોજ બેઠા બેઠા ડાબી બાજુનું મોટું આંતરડું સાફ કરવું. બેઠા બેઠા કરો એટલે કેથેટર પાઈપ શક્ય એટલી અંદર નાખવી જેથી ડાબી બાજુનો બધો મળ બહાર આવી જાય. અઠવાડીયામાં એકવાર સુતા સુતા કરી લેવો. જે લોકો બીમાર છે તેઓ એ આ ક્રીયા રોગ મટી ન જાય ત્યાં સુધી રોજ કરી લેવી જોઈએ તથા એકથી વધારે રોગ વાળાએ તો સવાર સાંજ બે ટાઈમ કરી લેવો જોઈએ.

એનીમા લેવાની ક્રીયા ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે "ડોગી-પોઝ" કરીને અથવા ઊભા થઈને કમરમાંથી ઝુકી જઈને પણ કરી શકાય છે.

છેવટે આપણો ઉદ્દેશ મોટા આંતરડાને પુરે પૂરું સાફ કરવાનો છે.

નાના આંતરડાની સફાઈ માટે

મળશુદ્ધી

ભારે કબજીયાત વાળા લોકોના નાના આંતરડાની રોજીંદી સફાઈ માટે મળશુદ્ધી જેવા પાવડરનો ઉપયોગ

મળશુધ્ધી પાવડર



- સોનામુખ, સંચળ, હિમજ, અજમો, સૂંઠ, વરીયાળી હરડેમાંથી બનાવેલ





- ભારે કબજીયાતવાળા માટે
- જરૂર કરતાં વધારે અને વારેવાર ના લેવું
- ઉપયોગ : રાત્રે સુતી વખતે ૧ ચમચી લેવી.





કરી શકે છે. નોધ : મળશુદ્ધી પાવડર વધારે તેજ હોવાથી શરૂના ૨-૩ દીવસ રાત્રે ભોજનના ૨-૩ કલાક પછી સુવાના સમયે એક ગ્લાસ સાદા પાણી સાથે લેવો અને એકાદ ચમચી જ લેવો, ડબલ લેશો તો બીજા દીવસે રજા મુકાવશે. ૨-૩ દીવસમાં નાના આંતરડા સાફ થઈ જાય પછી અઠવાડિયામાં ૧-૨ વાર જ વાપરવો.

ત્રીફલા ચૂર્ણ :

આ ચૂર્ણ મળશુદ્ધી પાવડરના પ્રમાણમાં ઓછું તેજ હોવાથી રોજ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આમ તો ખાવા પીવામાં ચાવીને ખાવાથી અને વજનમાં હલકા

त्रिफला चूर्ण
के
जबरदस्त फायदे
कब्ज, एसिडिटी

(આમળા હરડે બહેડા) કબજિયાત ત્રિદોષ નાશક મેદસ્વીતા આંતરડાની સફાઈ ક્રોનિક રોગો, કેન્સર અટકાવે પાચનતંત્ર , નાડીતંત્ર, ઓજ-વીર્યની રક્ષા, શક્તિ સ્ફુર્તિ તાજગી, દીર્ઘ જીવન વખતે પાણી સાથે, શરીર માટે મધ સાથે સવારે, આખો માટે રાત્રે પલાળીને સવારે ગાળી આંખો ધોવા

(લો ડેન્સીટી) ખોરાક ખાવાથી કબજીયાત રહેતી નથી. જે લોકો જમવામાં ઉતાવળિયા હોય અને રોજ અનાજ જેવા ભારે ખોરાક લેતા લોકો નાના આંતરડા સાફ રાખવા આ ચૂર્ણ વાપરી શકે છે.

૧૩. શરીરની બીજી સફાઈ :

ફરતું લોહી

હવે શરીરના ફરતા લોહીની સફાઈ રોજ કેમ થવી જોઈએ અને કેવી રીતે કરવી તે બાબતે સમજ કેળવીએ.

આપણા શરીરમાં આશરે ૫-૬ લીટર ફરતું લોહી હોય છે. જેનું કામ છે આપણા શરીરમાં જોઈતા આવશ્યક પોષક તત્વોને જરૂર હોય ત્યાં પહોંચતું કરવું. ઘસારાથી નુકશાન થયેલા જૂના કોષના કચરાને બહાર કાઢવા, તેની જગ્યાએ નવા કોષ બનાવવા માટે સામાન અને શરીરને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં એનર્જી પહોંચાડવી, પ્રાણવાયુ(ઓક્સીજન)ને શરીરના કણેકણ સુધી પહોંચાડવો, અંગારવાયુ(કાર્બન ડાયોક્સાઈડ)ને બહાર કાઢવો. સાથે સાથે શરીરમાં ઝેરી કચરો હોય તો તેને પરસેવા રૂપે બહાર કાઢવાનો અને પરસેવા દ્વારા શરીરના તાપમાનને સળંગ સતત એકધારું આશરે ૩૭ ડીગ્રી સે. રાખવાની જવાબદારી પણ લોહીની છે. આમ જોઈએ તો શરીરના મોટાભાગના કામની જવાબદારીઓ કુદરતે લોહીને



આપી છે. આમ શરીરમાં સાફ સફાઈથી લઈને મેઇટેનન્સથી લઇ શરીરને હાલતું ચાલતું રાખીને રોગમુક્ત રાખવાની સંપુર્ણ જવાબદારી લોહીની છે.

ફરતા લોહીમાં બે પ્રકારની ગંદકી આવે છે. એક તમે જે રાંધેલો ખોરાક ખાવ છો તેનો કચરો અને બીજો લોહી ફરતું રહેવાથી શરીર જાતે નવો કચરો પેદા કરે. આ કચરો બે પ્રકારનો હોય (૧) પ્રવાહી અને (૨) વાયુ સ્વરૂપ, વાયુ સ્વરૂપનો કચરો શ્વાસ રૂપે બહાર નીકળતો જાય છે. પ્રવાહી કચરો યુરીન અને પરસેવા રૂપે બહાર નીકળે છે. પ્રવાહી કચરો સાફ કરવાની જવાબદારી ભગવાને કોને આપી છે? કીડનીઓને બરોબર ને? આ કીડનીઓ આપણા શરીરમાં બે આપેલી છે જેનું કામ છે ચોવીસ કલાક ફરતા લોહીને સાફ કરવાનું અને તે પુરી નીષ્ઠાથી આ કામ જન્મ લીધો ત્યારેથી કરતી આવી છે. પરંતુ કીડીનીઓ ફીક્સ પગારદાર જેવી છે. તમે વધારે કચરો નાખો તો તે વધારે કચરો બહાર નહી કાઢે. અને પાછા આપણે તેને તેનું કામ બરોબર ના થાય તે રીતે તેના કામમાં ખલેલ પાડીએ છીએ. કેવી રીતે આપણે કીડનીઓના લોહીની સફાઈના કામને સારી રીતે કરવા દેતા નથી. જે લોકો ૩ ટાઇમ ખાઈને લોહીમાં કચરો નાખે છે પણ મજુરી કરી પરસેવો પાડે છે તેમના



લોહીમાં કચરો વધારે ભેગો થતો નથી અને બીમાર પડતા નથી.

રોજ જે રીતે આપણે ખાઈએ પીએ છીએ એ રીતે આપણા શરીરમાં રહેલા લોહીની સફાઈ થઇ શકતી નથી. જુઓ કેવી રીતે આપણે આપણા લોહીને ગંદુ રાખીએ છીએ. સવારે આપણે રાજા જેવો નાસ્તો કર્યો? બરાબર, હવે શું થશે? જે નાસ્તો તમે કર્યો તે જઠરમાં જશે અને પછી આંતરડામાં જશે. આંતરડામાંથી આ ખોરાક પાચન થઈને લોહીમાં ભળશે? ઓકે, આ લોહી જેમાં ખોરાક ભળ્યો તે લોહી આંતરડા સુધી ક્યાંથી આવ્યું? આ લોહી



કીડનીઓએ સાફ કરીને મોકલ્યું અને આ સાફ થયેલા લોહીમાં નવો ખોરાક રૂપી કચરો આવી ગયો. કેમ કે તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તેમાં કામની વસ્તુઓ સાથે કચરો પણ સામેલ હોય છે. કચરો ના હોય તેવો ખોરાક હોય તો તે ગ્લુકોઝ઼ના બાટલા જેવો હોય જે સીધો લોહીમાં જ આપી શકાય, પણ આપણો ખોરાક એટલો ચોખ્ખો હોતો નથી જે સીધો લોહીમાં આપી શકાય. આમ તમે જે સવારે નાસ્તો કર્યો તે ખોરાક તમારા આંતરડા દ્વારા લોહીમાં ભર્યો અને એ લોહી કીડનીઓએ સાફ કરીને મોકલેલું જે તમે ફરીથી ગંદુ કર્યું. હવે આ સવારવાળો રાજા જેવો નાસ્તો તમારા

આંતરડામાં બપોર સુધી પાચન થશે અને એ પાચન થયેલો ખોરાક, કીડનીઓએ મોકલેલા શુદ્ધ લોહીમાં ભળતો રહેશે. આમ કીડનીએ મોકલેલા શુદ્ધ લોહીમાં તમે નવા ખોરાક રૂપી કચરાને મોકલી દીધો. એટલે સવારથી બપોર સુધી જે લોહી કીડનીઓએ સાફ કર્યું તે સાફ થયેલું લોહી ફક્ત કીડનીઓથી લઇ આંતરડા સુધી પહોંચ્યું ત્યાં સુધી જ સાફ રહ્યું. પછી તો ખોરાક ભર્યો એટલે લોહી ગંદુ થયું!

હવે જે નાસ્તો તમે સવારે કરેલો તે બપોર સુધી તમારા નાના આંતરડામાં આવે છે અને કીડનીએ સાફ કરેલા લોહીમાં ભળે છે અને સવારવાળો ખોરાક બપોર સુધી માંડ આંતરડામાં આવવાનો બંધ થાય છે અને



તમે બપોરે તો પાછા નવો ખોરાક પેટમાં ભરી દો છો. હવે આ બપોરે આવેલો નવો ખોરાક પાછો આંતરડા થકી તમારા લોહીમાં ભરવાનો ચાલુ થઇ જાય છે. અને બપોરનો ખોરાક સાંજ સુધી લોહીમાં ભળતો રહે છે. અહીં પાછું એ થયું કે બપોરથી સાંજ સુધી કીડનીએ સાફ કરેલા લોહીમાં ફરીથી નવો ખોરાક આવે છે અને લોહીને બગાડે છે તેને સાફ રહેવા દેતો નથી.

સાંજે પાછા તમે દબાવીને ભરપેટ ભોજન કરો છો. તમને ખબર જ છે કે મોટા ભાગના ભોજન સમારંભો રાત્રીના સમયે જ હોય છે અને ઘરે પુરુષો કામ કરીને

આવ્યા હોય એટલે ઘરવાળી પતીને સારું ભાવતું ભોજન બનાવીને તૈયાર જ રાખે છે અને રાત્રે આપણે ભરપેટ ભોજન કરીએ છીએ.




રાત્રે કરેલું ભરપેટ ભોજન બાદ મોટા ભાગના લોકો સુવાનું કામ કરે છે. અહીં લોકો ભૂલ એ કરે છે કે રાત્રીનું ભોજન જઠરની કેપેસીટી કરતાં વધુ કરે છે. જઠરની કેપેસીટી ૩૦૦-૫૦૦ ગ્રામ સુધીની હોય છે અને લોકો ૫૦૦ ગ્રામથી વધારે જ (એકથી દોઢ કીલો) ભોજન કરે છે અને આખી રાત સૂઈ જાય છે.



હવે રાત્રે એક તો ભોજન ભારે કર્યું અને પાછા સૂઈ ગયા. સૂઈ જવાથી પાચનતંત્રની ઝડપ મંદ પડે છે. આમ રાત્રે કરેલું ભોજન આખી રાત આંતરડામાંથી લોહીમાં ભરવાનું ચાલુ રહે છે અને તે છેક સવાર સુધી કીડનીઓએ સાફ કરીને મોકલેલા સાફ લોહીમાં નવો ખોરાક ભરવાનું ચાલુ રહે છે. સવારે, રાતે કરેલું ભોજન માંડ આંતરડામાં આવવાનું બંધ થાય છે અને સવારે તો રાજા જેવા નાસ્તાનો ટાઈમ થઇ જાય છે.



કીડીનીઓની હાલત એવી થાય છે કે જેમ કે



બહેનો ઘરમાં પોતું (પાણીથી ઘરના ફ્લોરની સફાઈ) કરતી હોય અને બેઠક રૂમમાં પોતું પતાવીને બેડ રૂમમાં જાય અને તે દરમીયાન બેઠક રૂમમાં નાના બાળકો રમવા આવી જાય તો બેઠક રૂમમાં કરેલા પોતા(સફાઈ)ની શી દશા થાય? તે તમે કલ્પી શકો છો. બસ આ જ રીતે તમારા લોહીને કીડનીઓએ સાફ કરેલું હોય છે અને તમે તમારા લોહીમાં ખોરાક રૂપી છોકરાઓને રમવા મોકલી દો છો જાણે કે "આપનું પોતાનું જ લોહી છે છોકરાઓ, રમો તમ તમારે."



આમ તમે જોયું કે સવારથી કીડીનીઓએ સાફ કરેલું લોહી ૨૪ કલાક પુરા થવા છતાં સાફ રહી શકતું નથી. આમ કીડનીઓએ કરેલી લોહીની સફાઈ રહેતી નથી અને લોહી ગંદુ રહે છે. લોહીમાં ભરેલા ખોરાકનો વપરાશ પાછો જેટલા પ્રમાણમાં લોહીમાં નાખ્યો હોય તેના પ્રમાણમાં થતો નથી અને લોહીમાં કચરાનું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે. અને લોહીની ગંદકી વધવાથી શરીરમાં રોગ દાખલ થવાનું ચાલુ થાય છે.

શરીરમાં રોગ ફક્ત બે જ જગ્યાએથી દાખલ થાય છે એક છે પહેલા જોયું તેમ, આંતરડાની ગંદકી અને બીજી લોહીની ગંદકી. આપણે ત્રણ ટાઈમ ખાઈને

આપના લોહીને સાફ રહેવા દેતા નથી. હા જે લોકો ભરપુર શારીરીક શ્રમ કરે છે તેઓ ભલે ત્રણ ટાઈમ ખાય, પરંતુ જે ખોરાક ખાય છે તેના પ્રમાણમાં દીવસ દરમીયાન મજુરી કરીને વાપરી પણ નાખે છે અને જેમનો ખોરાક વપરાઈ જાય છે તેમને શરીરમાં રોગ આવવાના પ્રશ્નો ઓછો રહે છે.

અહીં પ્રોબ્લેમ્સ એ લોકોને થાય છે જે લોકો નાખે છે વધુ અને વાપરે છે ઓછું અને આ નાખવા પછી જે વપરાશ ઓછો થાય છે તે શરીરમાં લોહીની ગંદકી વધારે છે અને આ લોહીની ગંદકી જ રોગ લાવે છે. હવે એ ભૂલી જાઓ કે ફક્ત કબજીયાત જ રોગનું મુળ છે પરંતુ તમારા લોહીની ગંદકી પણ એટલી જ રોગ લાવવા માટે જવાબદાર છે.



હવે લોહીને સાફ કરવા શું કરીશું?

લોહી સાફ કરવાની જવાબદારી કુદરતે કીડનીઓને આપેલી જ છે. પરંતુ તે ૨૪ કલાક સફાઈ કરે છે. તે એક મીનીટ પણ આરામ કરતી નથી. આપણે લોહીને ઝડપથી સાફ કરવા કીડનીઓને ઓવર ટાઈમ



કરવાનું કહી શકીશું? નહી. કેમ કે તેમની પાસે તો ઓવર ટાઈમ કરવાનો સમય જ નથી, ૨૪ કલાક કામ કર્યે જ રાખે છે.

તો શું કીડનીઓને ડબલ કામ કરવાનું કહી શકાય? હા, કહી શકાય પણ શરત એ છે કે તેને ડબલ પ્રેશરથી લોહી આપવું પડે.અને જો તેને લોહીનો પુરવઠો ડબલ આપવા જઈએ તો તમારા હાર્ટે પ્રેશર ડબલ વધારીને લોહી આપવું પડે અને તેમ કરવા જાઓ તો હાઈ બીપી થઇ જાય અને "બકરું કાઢતાં ઊંટ ધુસી જાય." અને "રામ બોલો ભાઈ રામ" થઇ જાય. ખરુંને? એટલે કીડનીઓને ડબલ કામ કરવા જણાવી શકાય નહી. હવે રસ્તો એક જ બચે છે અને એ રસ્તો એ છે કે તમે શરીરમાં ખોરાક નાખવાનું બંધ કરો તો જ તમારું લોહી કીડનીઓ પુરેપૂરું સાફ કરી શકે. તો કેટલો સમય ખોરાક નાખવાનું બંધ કરીશું? અને ક્યારે બંધ કરીશું? આ સવાલ ખૂબ જ સમજદારી માગી લે તેવો છે. શરીરને તકલીફ પણ ના પડે અને શરીરનું લોહી સાફ થઈ જાય, બંને કામ નુકશાન વગર થાય તે પ્રમાણે ખોરાક આપવાનું બંધ કરીશું. શું કરીશું? તમે વીચારો? રસ્તા શોધો?



અમારી દ્રષ્ટીએ સવારનો સમય ખોરાક આપવાનું બંધ કરીએ તો કેવું? અહીં પાછો બુદ્ધી પ્રશ્ન કરશે કે સાહેબ "દુનીયા ભરના બધા જ લોકો તો સવારમાં જ રાજા જેવો નાસ્તો કરવાનું કહે છે અને તમે સવારમાં જ ભુખે મારવાની વાત કરો છો?" અહીં આ વાત બધાના મગજમાં ફીટ થયેલી છે કે સવારમાં તો રાજા જેવો નાસ્તો કરીને જ જવું જોઈએ. હા વાત સાચી છે પરંતુ આ વાત એને લાગુ પડે છે



જે ડોકટરના કહેવા પ્રમાણે રાત્રે ખાધાપીધા વગર સૂઈ ગયા હોય. હવે તમે જ વીચારો રાત્રે બીલકુલ ખાધા પીધા વગર સૂઈ જવાવાળા કેટલા લોકો મળશે? છોડો આ વાતો ને! આપણો ઉદ્દેશ છે કે આપણા લોહીને સાફ કરવું. અમારા પ્રમાણે આપ સવારથી બપોર સુધી કંઈ પણ ખાશો -પીશો નહી. કેમ? અને ના ખાવાથી ખરેખર ફાયદો થાય છે કે નહી? તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

જુઓ અહીં થોડું સમજો. તમે રાત્રે દબાવીને ભરપેટ ખાઈને સૂઈ ગયા અને આખી રાત આપણે કોઈ કામ-ધંધો કરતા નથી. તમે જે રાત્રે ભોજન કરેલું તે ભોજનનું પાચન થઇ જાય છે અને શરીરે જે ખોરાક ગ્રહણ કર્યો તેમાંથી આપણે મોટાભાગનું વાપરતા નથી એટલે શરીર તેની વપરાયા વગરની શક્તીનો સ્ટોક કરે છે. આપણા શરીરમાં ખોરાકનું ગોડાઉન

એટલે આપણું લીવર. હવે રાત દરમીયાન પાચન થયેલા ખોરાકમાંથી વપરાશ ઓછો હોવાને કારણે મોટા ભાગના ખોરાકનું શક્તી રૂપે સ્ટોક થાય છે. અને આપણે જયારે સવારે ઊઠીએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર ભરપુર સ્ફુર્તીથી ભરેલું હોય છે. અને એટલે જ આપણને સવારે કોઈપણ પ્રકારનું પછી ભલે મજુરીનું કામ પણ કેમ ના હોય? સવાર સવારમાં આપણે સારી રીતે કરી શકીએ છીએ, બરોબર? કેમ કે, આપણી શરીરની બેટરી રાત દરમીયાન ફુલ્લી ચાર્જ થઇ ગયેલી હોય છે.

હવે તમે જ વીચારો તમારા મોબાઈલમાં સવારે બેટરી ફુલ્લી ચાર્જ બતાવતી હોય તો તમે ચાર્જર ભારાવશો? ના. હવે જો શરીરની બેટરી સવારમાં ફુલ્લી ચાર્જ થયેલી હોય તો ઊઠીને સૌ પ્રથમ શરીરની બેટરીમાં ભરેલી આ જૂની શક્તી વાપરવી જોઈએ કે નવી નાખવી જોઈએ? તમે જ જવાબ આપો? તમે જ કહેશો કે જૂની પ્રથમ વાપરવી જોઈએ. સાચુંને? પરંતુ આપણે રોજ સવારે શું કરીએ છીએ? શરીરની બેટરી ફુલ્લી ચાર્જ હોવા છતાં નવી ચાર્જ કરવા લાગીએ છીએ અને ખોરાક રૂપી નવી શક્તી શરીરમાં નાસ્તાથી ભરી લઈએ છીએ. આ યોગ્ય છે? ના. જો તમારી પાસે ચાઇનીઝ મોબાઈલ હોય અને તેની બેટરી ફુલ્લી ચાર્જ બતાવતી



હોય અને તમે તેનું ચાર્જર ભરાવ ભરાવ કરો તો શું થાય? મોબાઈલની બેટરી જતે દહાડે ફૂલી જાય. બરોબર? શરીરમાં પણ એવું જ છે. જેમના પેટ બહાર નીકળેલા દેખાય છે તે શરીરની બેટરી ફૂલી ગયેલી જ કહેવાય ને? હા હા......



હવે એ વાત નક્કી થઇ કે શરીરની બેટરી ચાર્જ હોય તો પહેલા જૂની શક્તી વાપરવી જોઈએ અને પછી જયારે શરીરમાં જૂની શક્તીનો સ્ટોક ઓછો થાય પછી, જયારે શરીર માંગે ત્યારે જ આપવો જોઈએ. આ બાબત અને લોજીક સાથે તમે સંમત હશો જ? બરોબર ને? છતાં આપણે જૂનો સ્ટોક વાપરવા રહેતા નથી અને નવો નાખવાનું કામ ઊઠીને તરત કરી નાખીએ છીએ. આ લોજીકનો ઉપયોગ આપણે ઘરમાં સરસ રીતે કરીએ છીએ. જેમ કે...

શાક માર્કેટમાંથી નવી લીધેલી શાકભાજી ઘરે જઈને પ્રથમ જૂની વાપરીએ છીએ અને નવી પછીથી વાપરીએ છીએ. સવારે પાણીની માટલીમાં નવું પાણી ભરતી વખતે જુનું પાણી કાઢીને, માટલી સાફ કરીને પછી જ નવું ફ્રેશ પાણી માટલીમાં ભરીએ છીએ. અહી પણ જુનું પ્રથમ અને



નવું પછી વાપરવાનું ધ્યાન રાખીએ છીએ. એક પાણીની માટલીમાં આ નીયમોનું પાલન કરીએ છીએ અને પેટની માટલીમાં આ નીયમોનું ધ્યાન રાખતા નથી. ખરુંને?



આ માટે બીજો એક દાખલો આપું. સમજી લો કે તમે ઘરમાં બપોરે જમવા બેઠા છો. જમતી વખતે એક વાટકી શાક અને બે રોટલી વધી. તો ઘરની ગૃહલક્ષ્મી શું કરશે? આ શાક અને રોટલીને ફ્રીજમાં રાખી દેશે અને જયારે રાત્રે બધા ભોજન કરવા બેસીશું ત્યારે ગૃહલક્ષ્મી પેલું બપોરવાળું શાક અને રોટલી પ્રથમ ફ્રીજમાંથી બહાર કાઢીને દરેક સભ્યને થોડું થોડું આપી દેશે અને પછી જ નવું બનાવેલું ખાવાનું આપશે. આ અનુભવ તો દરેકના ઘરમાં થતો જ હશે. બરોબર. અહીં શું ધ્યાન રાખ્યું કે જૂનો ખોરાક પ્રથમ વાપરી કાઢવો જોઈએ અને નવો પછી ખાવા આપવો જોઈએ. એટલે આ શરીરમાં પણ જૂની શક્તી પ્રથમ વાપરવી જોઈએ અને નવી પછી નાખવી જોઈએ એ બાબત સાથે આ વાત બરોબર મેચ થાય છે.

હવે સમજી લો કે તમારા ઘરમાં ફ્રીજમાં મૂકેલું બપોરનું શાક સાંજે વપરી શકાયું નહી.. કેમ કે બહાર

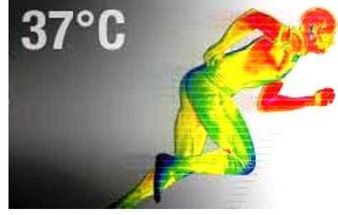
જમવા જવાનું થયું અથવા સાંજે જમતી વખતે બપોરે ફ્રીજમાં મૂકેલું શાક બહાર કાઢવાનું ભૂલી ગયા. બીજા દીવસે સવારે ફ્રીજનો દરવાજો ખોલ્યા પછી ખબર પડી કે "ગઈકાલનું બપોરે ફ્રીજમાં મૂકેલું શાક તો વપરાયા વગર પડી રહ્યું છે" ઘરના હોમ મીનીસ્ટર આ શાકને શું કરશે? મોટાભાગના લોકો ફેંકી દે છે ને? કેમ કે ગઈ કાલ બપોરનું તો બગડી ગયું હોય માટે. બરોબર?



હવે ખૂબ જ સરસ સમજવાનું છે. જુઓ જે શાક બપોરે ફ્રીજમાં મૂક્યું ત્યારે ફ્રીજનું તાપમાન કેટલું હતું ૫-૭ ડીગ્રી? બરોબર? ઓકે, આખી રાત ફ્રીજમાં શાક રહ્યું અને ફ્રીજનું તાપમાન પણ ૫-૭ ડીગ્રી જ રહ્યું હતું? સવારે જયારે ફ્રીજમાંથી શાક બહાર કાઢ્યું ત્યારે પણ ફ્રીજનું તાપમાન ૫-૭ ડીગ્રી જ હતું? બરોબર. છતાં પણ આ શાકને મોટા ભાગના લોકો ફેકી દે છે કેમ? બગડી ગયું હોય. હવે જોવાનું એ છે કે આગલા દીવસે જે શાક તમે શરીરમાં ભરેલું તે શરીરનું તાપમાન સતત ૩૭ ડીગ્રી હોય છે. હવે તમે જ વીચારો વપરાયા વગરનો ૫-૭ ડીગ્રીવાળા ફ્રીજમાં રાખેલો ખોરાક વહેલા બગાડે કે ૩૭ ડીગ્રીવાળા શરીરમાં? બેશક, ગરમીમાં રહેલો વહેલા જ બગડશે. બરોબર ને?



અહીં જ લોકો ભૂલા પડે છે. શરીરમાં ભરેલો આગલા દીવસનો જૂનો ખોરાક પ્રથમ વાપરવા રહેતા નથી અને સવારમાં નવો ભરીએ છીએ અને શરીરમાં જૂના ખોરાકનો સ્ટોક વધતો જાય છે અને શરીરમાં જે ખોરાક જેમ જૂનો થતો જાય તેમ શરીરની ગરમીથી વધુ ને વધુ બગડતો જાય છે.



આમ હવે તમે એ માનવા તો તૈયાર થયા જ હશો કે આગલા દીવસનો ગરમ શરીરમાં વધેલો ખોરાક પ્રથમ વાપરી દઈએ તો તે શરીરમાં પડ્યો પડ્યો સડશે નહી અને શરીરમાં રોગ લાવશે નહી.

અહીં સવારમાં ભુખે રહેવાનો આપણો ઉદ્દેશ હતો કે સવારે ભોજન ના કરીએ તો આપણા શરીરમાં લોહીની શુદ્ધી થઇ જાય. કેવી રીતે થાય? જો સવારે નવો નાસ્તો ના કરીએ તો આંતરડામાં નવો ખોરાક જશે નહી અને કીડીનીઓએ સાફ કરીને આંતરડા સુધી મોકલેલા શુદ્ધ લોહીમાં નવો ખોરાક ભળશે નહી. અને જો સવારથી બપોર સુધી આપણે નવો ખોરાક શરીરમાં ના નાખીએ તો આપણી કીડનીઓ બપોર સુધી આપના લોહીની સફાઈ પુરી કરી નાખશે અને બપોર સુધીમાં તો આપણું લોહી સાફ થઇ જશે. આમ સવારનો નાસ્તો ના કરવાથી આપણને બે ફાયદા થઇ ગયા? એક તો બપોર સુધી લોહી સાફ થઇ જશે અને બપોર સુધી

આપણે જે કામ કરીશું તે દરમીયાન વપરાતી શક્તી, આગલા દીવસે શરીરને આપેલી શક્તીમાંથી વપરાશ થઇ જશે અને જૂની વપરાયા વગરની શક્તી પણ ખાલી થઇ જશે. જેથી જૂની વપરાયા વગરની શક્તી બગડે પણ નહી અને શરીરમાં રોગ આવે પણ નહી.

NO STOCK

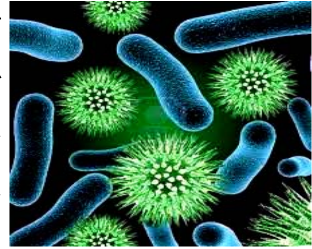
અહીં આપણે એક ટાઈમ સવારે નાસ્તો નથી કરતા તો તેના બે ફાયદા તો આપણને મળી ગયા કે જૂનો સ્ટોક વપરાઈ ગયો અને બપોર સુધી કીડીનીઓએ તમામ લોહીને સાફ કરીને લોહીમાંથી ફરતો કચરો ગાળીને બહાર કાઢી લીધો જેથી લોહી સાફ થઇ ગયું.

હવે આ કામ કરવાથી ત્રીજો એક મોટો ફાયદો થઇ જાય છે કે સવારે નાસ્તો કરેલો ના હોવાથી બપોર સુધીમાં શરીરમાં પડી રહેલી જે ગરમીમાં બગડી જવાની હતી તે જૂની શક્તી વપરાઈ જવાથી બપોરે કકડીને ભુખ લાગી જાય છે. આ વળી ત્રીજો ફાયદો કેમ કે બપોરે સાચી ભુખ લાગે પછી ભોજન કરીએ તો આયુર્વેદ પ્રમાણે "ભુખ પછીનું ભોજન અમૃત સમાન થઈ જાય છે." અને તમે કહેવત સાંભરેલી જ હશે કે કકડીને "ભુખ લાગે પછી તો પથરા પણ પચી જાય છે"



ભુખ પછીનું ભોજન આરામથી પાચન પણ સારી રીતે થઇ જાય. આમ ત્રીજો ફાયદો પણ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

હવે છેલ્લે સવારથી બપોર સુધી ભોજન ના કરવાથી એક સુક્ષ્મ ફાયદો થાય છે કે લોહીમાંથી કચરો બહાર નીકળી જવાથી લોહી સાફ થઇ જાય છે અને આ કચરો બહાર નીકળી જવાથી શરીરમાં કચરાનો થતો દુરુપયોગ અટકી જાય છે. અહીં કયો દુરુપયોગ અટકી જાય છે તે સમજીએ.



લોહીમાં ફરતો કચરો જેટલો વધારે તેમ આ કચરાનો ઉપયોગ રોગ કરવાવાળા વાયરસ અને બેક્ટેરીયા પોતાના ખોરાક તરીકે કરતા હોય છે. ખોરાક મળવાથી તેમની સંખ્યા વધે છે અને લીમીટથી વધુ સંખ્યા વધી જાય એટલે શરીરમાં રોગ દેખાય છે. હવે કયા રોગ વાયરસ-બેક્ટેરીયાથી થાય? પ્રાથમીક રોગો જે વારે વારે થાય તેવા જેમ કે શરદી, તાવ, મેલેરીયા, ડેન્ગ્યું, ચીકનગુનીયા, સ્વાઈન ફ્લુ, ટાઈફોડ, ઝેરી મેલેરીયા વીગેરે.



આવા તો બીજા અનેક પ્રકારના રોગ સુક્ષ્મ વાયરસ-બેક્ટેરીયાથી થાય છે. મચ્છર શું ફક્ત માનવીને જ કરડે છે?,

ના, બીજા પ્રાણીઓને પણ કરડે છે પરંતુ પ્રાણીઓના શરીરમાં કચરો નથી હોતો એટલે પ્રાણીઓ તાવ જેવા રોગ થતા નથી.



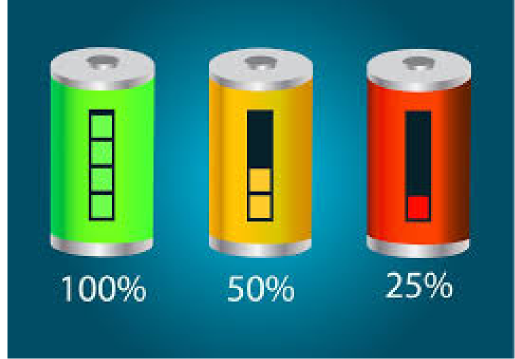
હવે જો રોજ સવારે એક ટાઈમ શરીરમાં કોઈ ખોરાક ના નાખીએ તો શરીરમાં ફરતા લોહીની સફાઈ થઇ જાય અને લોહીમાંથી ફરતો કચરો બહાર નીકળી જાય અને કચરો બહાર નીકળી જાય તો આ ઉપર બતાવેલા રોગ કરવાવાળા વાયરસ કે બેકટેરીયાને ખાવા ખોરાક મળે નહી. શરીરમાં જે તે રોગના વાયરસ કે બેક્ટેરીયાને ખોરાક ના મળવાથી તેમની સંખ્યા વધે નહી અને રોગ થાય નહી. આમ વારેવારે થતા રોગોથી કાયમી છુટકારો મળી જાય. આમ એક ટાઈમ ભુખ્યા રહેવાથી કેટલા બધા ફાયદા થઇ જાય? આટલા ફાયદા મળતા હોય તો સવારથી લઇ બપોર સુધીનો એક ટાઇમનો ઉપવાસ કવામાં કોઈ વાંધો હોવો જોઈએ નહી.



સવારનો ઉપવાસ કેટલો કરવો જોઈએ ?

વ્યક્તી વ્યક્તીએ સવારના ઉપવાસનો સમય ગાળો અલગ અલગ રહેશે. જેમ કે કોઈ વ્યક્તી સવારે ચાલવા કે દોડવા જાય છે કે કોઈ યોગ કરવા જાય કે

કોઈ જીમમાં પરસેવો પાડવા જાય છે અથવા કોઈ વ્યક્તી સવારે ઊઠીને કામે લાગી જાય છે કે કોઈ ઘર કામ કરે છે. આમ વ્યક્તી વ્યક્તીએ સવારમાં કામનો લોડ અને કામ કરવાની પદ્ધતી જુદી જુદી હશે. જયારે શરીરની કામ કરવાની શક્તી ખૂટી જાય અથવા કકડીને ભુખ લાગી જાય ત્યાં સુધી ખાવું પીવું નથી. શરીરને ભુખ અને થાક ત્યારે જ લાગે છે કે જયારે શરીરનો સ્ટોક ખૂટે. આ સીવાય થાક કે ભુખ લાગવી જોઈએ નહી. આમ સવારનો એક ટાઈમનો ઉપવાસ કરવો જોઈએ એ વાતનો ખ્યાલ આવી જ ગયો હશે?



આમ સવારથી એક ટાઈમના બપોર સુધીના ઉપવાસ કરવાથી થતા ફાયદા જોયા. ઉપવાસ વીશે આપના શાસ્ત્રોએ કેવું મહત્વ બતાવ્યું છે તે આગળના પ્રકરણમાં જોઈએ.

૧૪. શાસ્ત્રોમાં ઉપવાસનું મહત્વ

આ ઉપવાસ શબ્દ પરથી યાદ આવ્યું. ઉપવાસ એટલે શું? ખાવું કે પીવું નહી તેને ઉપવાસ કહેવાય. બરોબર?

આ ઉપવાસ શબ્દ ક્યાંથી આવ્યો? કંઈ યાદ આવે છે? હા, ઉપવાસ તો આપના ધર્મગ્રંથો અને શાસ્ત્રોમાં આપેલા હોય છે. તો આ ઉપવાસ શાસ્ત્રોએ શા માટે આપ્યા? શાસ્ત્રોએ ઉપવાસ પુણ્ય કમાવા આપ્યા કે શરીર સાફ કરવા? આપના મતે શું હોઈ શકે?



શાસ્ત્રો પછી ગમે તે ધર્મના હોય, ઉપવાસ અલગ અલગ નામે દરેક ધર્મમાં આપેલા છે. જેમ કે હીદુઓમાં ઉપવાસ, જૈનોમાં ચાતુર્માસ, મુલીમમાં રોઝા અને ઈસાઈમાં ફાસ્ટીંગ. બરોબર? આ દરેક ધર્મના ધર્મગ્રંથ લખવાવાળા ગાંડા હતા કે તેમને ઉપવાસ જેવા કર્મ કરવાના કહ્યા? અને શા માટે કહ્યા? આ દરેક ધર્મગ્રંથ લખવાવાળાઓનો ઉદ્દેશ એક માત્ર હતો કે માનવીનું શરીર જીવન પર્યંત સ્વસ્થ રહે અને જીવનભર કોઈ વ્યક્તીની સેવા કે સારવાર લેવાની જરૂર જ ના પડે.

હવે થોડું ધર્મગ્રંથ તરફ નજર નાખીએ. જુઓ,

હીન્દુઓના ધર્મ ગ્રંથ લખાયા હીન્દુસ્તાનના વીસ્તારમાં, લખવાનો સમય, સ્થળ અને લખવાવાળા અલગ. એજ રીતે જૈન ધર્મના ગ્રંથ લખવાવાળા વ્યક્તી અને લખવાનો સમય જુદો. મુસ્લીમ ધર્મ જે



આરબ દેશોના વીસ્તાર, હીન્દુસ્તાનથી અલગ અને ખૂબ જ દૂર છે. જે તેમના ગ્રંથ લખવાવાળા વ્યક્તી અને હીન્દુઓના ધર્મગ્રંથ લખવાવાળા અને મુસ્લીમ ધર્મ ગ્રંથ લખવાવાળાના વચ્ચે કોઈ સંબંધ નહી, લખવાનો સમય જુદો અને લખવાની જગ્યા પણ જુદી, આ જ રીતે ક્રીચીયન (ઈસાઈ) ધર્મનો ફેલાવો યુરોપીયન દેશના વીસ્તારમાં થયો અને તે ધર્મના ગ્રંથ લખવાવાળા અને હીન્દુઓના ધર્મગ્રંથ લખવાવાળા સાથે નાહવા નીચોવાનો પણ સંબંધ નહી, ગ્રંથ લખવાનો સમય જુદો અને જગ્યા જુદી છતાં તેમના ધર્મગ્રંથમાં ફાસ્ટીંગ મતલબ ઉપવાસ આપ્યા. આમ ધર્મ કોઈપણ હોય દરેક ધર્મમાં ઉપવાસ જેવા કર્મ જીવન દરમીયાન કરવાના આપ્યા અને ધર્મ સાથે એટલા માટે આપ્યા કે લોકો ધર્મની બીકના માર્યા પણ ઉપવાસ કરે અને લોકો સમયાંતરે એટલે

કે અઠવાડીએ, પંદર દીવસે ઉપવાસ કરતા રહે તો તેમના શરીરમાં ભેગો થયેલો કચરો બહાર નીકળતો જાય અને શરીરમાં કોઈ રોગ થાય નહી પછી ભલેને ઉંમર વધતી જાય. ઉંમર ૭૦,૮૦,૯૦ કે ૧૦૦ વર્ષ થાય તો પણ શરીરમાં રોગ હોય નહી અને રોગ ના હોય તો બીમારી ના હોય અને શરીર બીમાર ના હોય તો કુટુંબના કોઈ વ્યક્તીની સારવાર કે સેવા લેવાની જરૂર જ ના પડે અને ભગવાન, અલ્લાહ કે ઈશુની ભક્તી કે સેવાપૂજા કરી શકાય.

આ જ કારણે શાસ્ત્રોમાં વાનપ્રસ્થ જીવનનો ઉલ્લેખ કરેલો છે કે વાનપ્રસ્થ જીવનમાં વ્યક્તી પોતાના કુટુંબને છોડીને વનવાસ કે સમાજ ઉપયોગી કાર્યોમાં લાગી જાય તો પણ કોઈ પ્રકારનો વાંધો આવે નહી. જે સમાજ પાસેથી વ્યક્તીએ



નામ, દામ અને કીર્તી કમાયો હોય તે સમાજને પરત આપી શકે અથવા વનવાસ દરમીયાન તપ કરી પોતાના આત્માનો ઉદ્ધાર કરી શકે અને પ્રભુને પામી શકે, મનુષ્યના અવતાર પછી ફરીથી નવો જન્મ લેવાની જરૂર જ ના પડે અને મોક્ષ માર્ગે આગળ વધી શકે.

આમ ઉપવાસ થકી શરીરમાં રોગ આવતા અટકાવવા માટે દરેક ધર્મે ઉપવાસ આપ્યા અને

ઉપવાસની વ્યાખ્યાઓ પણ આપી. શાસ્ત્રોએ ઉત્તમ ઉપવાસ કહ્યો "નીર્જળા"ને, એટલે કે ચોવીસ કલાક પાણીનું ટીપું પણ ના પીવો અને ઉપવાસ કરો એ ઉત્તમ ઉપવાસ. નીર્જળામાં જેટલા પ્રમાણમાં શરીર સાફ થાય તેટલા કોઇપણ પ્રકારના ઉપવાસમાં થાય નહી. એટલે કે તમે અઠવાડીએ એક નીર્જળા ઉપવાસ કરો તો અઠવાડિયામાં તમારા શરીરમાં એકઠો થયેલો કચરો પુરો બહાર નીકળી જાય અને તમને કોઈ રોગ થાય નહી. પરંતુ શાસ્ત્રો લખવાવાળાને ખબર હતી કે બધા લોકો નીર્જળા કરી શકશે નહી. એટલે તેમને થોડી ઉપવાસમાં છૂટ આપી. કે જે લોકો નીર્જળા ના કરી શકે તેઓ ફક્ત પાણી પીને ઉપવાસ કરે. આમ પાણી પીને ઉપવાસ કરો તેમાં નીર્જળા ઉપવાસના પ્રમાણમાં આશરે ૫૦ ટકા જેટલું જ શરીર સાફ થાય. એટલે કે શરીર સફાઈની ક્રીયા થોડી ઓછી થાય. હવે ઘણા લોકો એવા હોય કે ખાધા વગર રહી જ ના શકે તેવા લોકો માટે શાસ્ત્રોએ થોડી છૂટ આપી કે તમે ફ્રુટ ખાઈને ઉપવાસ કરો અને આ ફ્રુટ ખાઈને ઉપવાસ કરો તેમાં પેલા નીર્જળા ઉપવાસના પ્રમાણમાં જોઈએ તો ૨૦-૨૫ ટકા જ શરીર સાફ થાય. કોઈપણ વીષયની પરીક્ષા આપીએ તો પાસ થવા માટે પણ ૩૫ ટકા તો લાવવા પડે અને



આ ફ્રુટ ખાઈને ઉપવાસ કરીએ તો પાસ થવા જેટલું પણ શરીર સાફ ના થાય, આમ ફ્રુટ ખાઈને ઉપવાસ કરો તો તે ઉપવાસને ઉપવાસ કહો કે ના કહો બધું સરખું જ કહેવાય. બાકી ફ્રુટ સીવાયનું જે કંઈ ખાઈને ઉપવાસ કરો જેમ કે રાજગરાનો શીરો, બટાકાની વેફર કે ભાજી અથવા સાબુદાણાની ખીચડી આ બધું ખાઈને ઉપવાસ કરો આ તો સદંતર ખોટા ઉપવાસ કરો છો. આવા ઉપવાસની વ્યાખ્યા કોઈ શસ્ત્રોમાં આપેલી હોય તેવું ધ્યાનમાં નથી. ખરેખર તો કથાકારો તમને સાચા ઉપવાસ કોને કહેવાય અને તેના ખરેખર શું ફાયદા મળે તે બાબતે અજાણ રાખે છે. કથાકારો પોતે કેટલાય રોગની દવાઓ ખાતા હોય છે અને પોતે ભુખે રહી ના શકે એટલે લોકોને પણ ઉપવાસમાં ચીત્ર-વીચીત્ર ખાવાની છૂટ આપીને પોતે પણ શરીરમાં રોગ લઈને ફરે છે. લોકોને પણ બીમાર રાખે છે. લોકોને પાછું પરાણે ઉપવાસ કરવાના હોઈ સારું સારું ખાઈને ઉપવાસ કરે છે અને ખોટા સંતોષ માનો છે કે હાશ અગીયારસ પુરી કરી કે પૂનમનો ઉપવાસ કર્યો. આવા ખોટા ઉપવાસ કરવાથી ભગવાન તમોને કાંઈ સ્વર્ગના દરવાજા ખોલી આપવાના નથી.



ખરેખર તો તમે ખોટા ઉપવાસ કરીને તમારા શરીરને વધુ બગાડો છો. આમ ખોટું ખાઈને તમે



તમારા શરીરમાં રોગોને આમંત્રણ આપો છો. એના કરતાં તો રોજ જે ખાતા હો તે રેગ્યુલર શાક રોટલી ખાઓ તો કમ સે કમ શરીરમાં નવા રોગ અથવા નવો કચરો તો નહી આવે. ઉપવાસના દીવસે શરીર સફાઈની વાત તો એક બાજુ પર રહી પણ ઉપવાસના દીવસે શરીરને ખોટું ખાઈને વધુ બગાડી રહ્યા છીએ. એના કરતાં આવા ખોટા ઉપવાસ કરવાનું બંધ કરો અને શરીરને બગાડશો નહી.



સ્વર્ગ અને નર્ક અહીં જ છે. તમે સાચા ઉપવાસ કરો તો શરીરમાં રોગ હશે નહી અને ઘડપણમાં પણ કોઈની સેવા લેવાની જરૂર ના પડે અને તમે મોજથી આનંદ કરતા કરતા જીવન વીતાવો અને પ્રભુની ભક્તી કરતા રહો આ જ સ્વર્ગનું સુખ છે. બાકી ઉપર કોઈ સ્વર્ગ નથી કે નરક નથી. તમે શરીર સાચવશો નહી અને ઘરના લોકો કંટાળી જાય એટલી હદે દવાઓ પાછળ પૈસા ખર્ચાવો અને ઘરને પાયમાલ કરી દો, લોકોના મનમાંથી તમારું માન સન્માન રહે નહી અને ખાટલામાં પડ્યા પડ્યા કણસતા રહો આ જ નર્ક છે જે જીવતે જીવ જ ભોગવવાનું છે.



આ જીવનમાં જ આ બધુ સુખ કે દુખ ભોગવી લેવાનું છે.

ઉપવાસ શા માટે?

કથળેલ સ્વાસ્થ્ય સુધારવા અને નીતાંત નીરોગી રહેવા બની રહેવા માટે આપણા પ્રાચીન ચીકીત્સા વીજ્ઞાન(આયુર્વેદ)એ "લંઘનમ્ પરમ ઔષધી" કહેલ છે. અર્થાત લાંઘણ (કાઈ જ ખાવું પીવું નહી.) એક માત્ર સાચો-સારો ઉપચાર જણાવેલ છે. શરીરના શુદ્ધીકરણ માટે આયુર્વેદે વર્ષો પહેલા સ્પષ્ટ કરેલ છે કે

"આહારમ્ પચતી શીખી (જઠરાગ્ની), દોષનામ્ આહાર વર્જીત:."

અર્થાત જઠરાગ્ની ભોજન પચાવે છે અને ભોજનના અભાવમાં (પેટ ખાલી હોય ત્યારે) એટલે કે નીર્જળા ઉપવાસ દરમીયાન દોષોને દુર કરી શરીરને નીર્મળ (મળરહીત) કરે છે. શરીર મળરહીત બનતા આપણું



શરીર રોગમુક્ત બનાવી શકે છે. શરીરના બાહ્ય શુદ્ધીકરણની સાથે આંતરીક સફાઈની આવશ્યકતા અનીવાર્ય છે. જે એક માત્ર નીર્જળા ઉપવાસ, લાંઘણથી જ શક્ય છે. આમ દૈનીક ઉઠતા સાથે જ ૬થી ૮ કલાકના અને અઠવાડીએ પંદર દીવસે એક એવા આખા દીવસના ઉપવાસની આવશ્યકતા નીરોગી બનવા કે સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે જરૂરી છે.

ભોજન અને ભજન શબ્દના અક્ષરો સમાન છે પરંતુ અનુસ્વરોથી અર્થ અને પરીણામ જેમ બદલાય છે તેમ ફળારીયા ઉપવાસ અને નીર્જળા ઉપવાસ અર્થમાં સમાન લગતા હોવા છતાં પરીણામ બદલાય છે. અર્થાત ભોજન ભરખી જાય અને ઉપવાસથી તરી જવાય છે. ભોજન ઓછું કરવાથી અમૃત બને. વધારે કે અયોગ્ય કરવાથી ઝેર રૂપ છે. જીવનભર સ્વાદ માનવો હશે તો જીભના ચટકા છોડવા પડશે. યાની કે સુખ જોઈતું હોય તો દુ:ખને સહન કરવું પડશે. બીજા અર્થમાં રસોડું જ રોગનું ઘર છે અને ઉત્તમ ઔષધાલય પણ છે. રસોડુંએ બ્રહ્મા છે. એટલે કે રોગોનું સર્જન કરે છે. વીષ્ણુ એટલે દવાખાનું જે રોગ પોષે છે. ઉપવાસએ શીવ (મહેશ) છે જે રોગનું વીસર્જન કરે છે.

ઉપવાસનો શાસ્ત્રોક્ત અર્થ ભગવાન સાથેનો વાસ. બધા જ ધર્મોમાં ઉપવાસ કરવાનું સ્પષ્ટ દર્શાવેલ છે. માટે ઉપવાસ કરવા જ જોઈએ. આવા ઉપવાસ ઋતુ પરીવર્તન સમયે કરવાથી પ્રાકૃત્તીક રીતે શરીરના વીકારોને ઉતારી બહાર કાઢે છે. જેથી આવા સમયે વીવીધ રોગો જણાય છે. પરંતુ આ સમયે લંઘન કરવાથી વગર દવાએ થોડું સહન કરવાથી નીરોગી બની જવાય છે. ઉપવાસથી શરીર શુદ્ધ બને છે, પ્રભુ સાથે રહેવાથી મન શુદ્ધ બને છે. તન તંદુરસ્ત બનતા મન તંદુરસ્ત બને છે. અર્થાત "અન્ન(આહાર) તેવું મન અને મન એવું તન" તો આહાર સાત્વીક અને સક્ષમ બનશે. આમ નીર્જલા

ઉપવાસ સર્વ રીતે અનીવાર્ય અને આવશ્યક છે. તો ચાલો જાગ્યા ત્યાંથી સવાર, ઉપવાસને ભક્તી સાથે જોડી ભુખ ભગાડીએ. આહાર પરીવર્તનની તથા નીર્જલા ઉપવાસની આદત બદલાતા સૌ સારાવાના પ્રતીત થશે.

ઉપવાસના પ્રકાર :

ટૂંકા ગાળાનો :

સવારે ઉઠ્યા પછી ૬-૮ કલાકનો ઉપવાસ કરીએ.

દૈનીક ઉપવાસ :

નીર્જલા એટલે કે પાણી પણ નહી. લીલા પાનનો રસ, ફ્રુટ ઉપરનો ઉપવાસ, પરંતુ અનાજનો ત્યાગ. અગીયારસ, પૂનમ વગરે.

દીર્ધકાલીન ઉપવાસ:

નવરાત્રી(ચૈત્ર), નવરાત્રી(આસો), શ્રાવણ મહીનો, અધીક માસ, ગાયત્રી અનુસ્થાન વગેરે કરવાથી પરીણામ સારું મળે છે. દીર્ધકાલીન ઉપવાસમાં અનાજ/ કઠોળ/રાંધેલા આહાર ત્યાગ કરવા.

5 Types of Fasting

Simple Fast:	12 hours
Cycle Fast:	16 hours - 3x weekly
Strong Fast:	16-18 hours daily
Warrior Fast:	19-21 hours daily
1 Day Fast:	Full 24 hour fast each week

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ?

પ્રથમ અનાજ અને કઠોરનો ત્યાગ કરવો.

શાકભાજીનો ત્યાગ કરવો.

ફ્રુટનો ત્યાગ કરવો.

પાણીનો ત્યાગ કરવો. (પ્રહ્લાદ જાની (ચુંદડીવાળા માતાજી) - ગબ્બર, અંબાજી અને ટીડલી શ્રીલંકા ૬૨ વર્ષ)

હવાનો ત્યાગ કરવો. (માં-પાર્વતી) જેમને ભગવાન શીવ મળ્યા હતા.



પ્રથમ આપણે અનાજ અને કઠોળ ત્યાગ કરીશું, ભગવાને બનાવેલું છે તે જ સ્વરૂપમાં ખાઈશું પરંતુ માણસે બનાવેલું ખાઈશું નહી. (દા.ત. ચા, દાળ, ભાત, રોટલી) નહી તો દંડ રૂપે રોગની સાજા આપશે. ત્યાર પછી દ્રાક્ષ જેવા ફળના જ્યુસ ઉપર નવરાત્રી કરાય. જ્યુસ પીવાથી વધારે ફાયદો થાય છે, શરીર માંગે ત્યારે આપવું, કુદરતના નીયમોનું પાલન કરો તો શરીર શરીરનું (પ્રાકૃત્તીક પ્રક્રીયા) કામ કરવા દો. આપો આપ સાજા બનાવશે.

ઉપવાસ છોડવાની રીત :

મુર્ખ માણસ ઉપવાસ કરી શકે, છોડવાનું કામ ડાહ્યા માણસનું કામ છે.

પ્રથમ દીવસે : ફ્રુટ / મગનું પાણી

બીજા દીવસે : ફ્રુટનો કે શાકભાજીનો આહાર

ત્રીજા દીવસે : ખીચડી કે દાળિયા

ચોથા દીવસે : અનાજ, દાળ, ભાત, શાક, રોટલી, પાપડ વગેરે. ઉપવાસ પછી તરત ભારે ભોજન ખાવાથી બીમારી આવે છે. રોગના ભોગ બની જવાય છે.

ઉપવાસ દરમીયાન કમજોરી ?

ઉપવાસ દરમીયાન જીવની શક્તી, ઉભારની સાફ સફાઈમાં લાગી જાય છે, એટલે આપણને કમજોરી આવી હોય તેવું લાગે છે. હકીકતમાં એનીમા લઇ શરીર સફાઈ કરીશું તો કમજોરી આવશે નહી. એનીમા ન લવાય તો કાકડી, કરેલા, ટમેટાનો જ્યુસ પીવાથી કબજીયાત થશે નહી. ઉપવાસ દરમીયાન એનીમા ન લો તો શરીર પર અત્યાચાર છે. જુલમ છે. કબજીયાત બધા રોગનું મુળ છે.

જેના આંતરડા સાફ એના બધા રોગ માફ.

ઉપવાસના ફાયદા :

૧. શરીરમાં સ્ફૂર્તી અને તાજગી વધારવી હોય તો ઉપવાસ કરો.

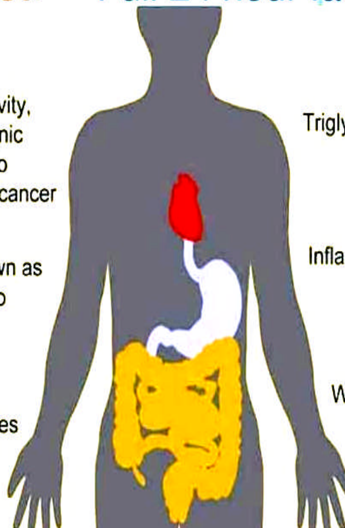
૨. રોગ પ્રતીકારક શક્તી વધારવી હોય તો ઉપવાસ કરો.
3. વજન ઘટાડવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૪. વજન વધારવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૫. સુંદરતામાં વધારો કરવો હોય તો ઉપવાસ કરો.
૬. દવાખાને જવાનું બંધ કરવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૭. રાત્રે ઊંઘ સારી લેવી હોય તો ઉપવાસ કરો.
૮. પગપારા ચાલતા યાત્રા કરવી હોય તો ઉપવાસ કરો.
૯. સમય અને નાણાની બચત કરવી હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૦. રસોડાની ઝંઝટમાંથી છુટકારો જોઈતો હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૧. નીરોગી રહેવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૨. સ્વાદ માનવા હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૩. પાચન શક્તીનો વધારો કરવો હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૪. યુવાની લંબાવવી હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૫. ઘડપણ પાછું ઠેલવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૬. આયુષ્ય વધારવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૭. સંતાન પ્રાપ્તી કરવી હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૮. સીઝેરીયન ના કરાવવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૧૯. ગાયનેક પ્રોબ્લેમ્સમાંથી છુટકારો મેળવવો હોય તો ઉપવાસ કરો.
૨૦. ભક્તી કરવી હોય તો ઉપવાસ કરો.

૨૧. જ્ઞાન મેળવવું હોય તો ઉપવાસ કરો.
૨૨. પ્રેમ મેળવવો હોય તો ઉપવાસ કરો.
૨૩. પ્રભુ કે ભગવાન મેળવવો હોય તો ઉપવાસ કરો.
૨૪. જીવનભર કોઈની સેવા લેવાની જરૂર ના પડે તે માટે ઉપવાસ કરો.
૨૫. મોક્ષ મેળવવો હોય તો ઉપવાસ કરો.

Simple Fast:	12 hours
Cycle Fast:	16 hours - 3x weekly
Strong Fast:	16-18 hours daily
Warrior Fast:	19-21 hours daily
1 Day Fast:	Full 24 hour fast each week

INCREASES

- Insulin and leptin sensitivity, reducing the risk of chronic disease, from diabetes to heart disease and even cancer
- Ghrelin levels, also known as "the hunger hormone," to reduce overeating
- Ability to become "Fat Adapted", which increases your energy by burning stored fat



DECREASES

- Triglyceride levels, decreasing your risk of heart disease
- Inflammation and free radical damage
- Weight gain and metabolic disease risk

૧૫. આયુર્વેદ :

"લંઘનમ્ પરમ ઔષધી"

ઉપવાસને તો આયુર્વેદ એમ કહે છે કે "લંઘનમ્ પરમ ઔષધી"

હવે આ વાત તમને ગળે ઉતરશે નહી. કેમ કે ઔષધી એટલે કે કોઈપણ દવા તો ગળવાની કે ખાવાની કે પીવાની હોય. પણ ઉપવાસમાં તો ખાવા પીવાનું હોતું જ નથી. તો ઉપવાસ વળી કેવી રીતે ઔષધી કહેવાય ?

હા, પરંતુ આ ઉપવાસ એ સામાન્ય નહી પણ પરમ ઔષધી છે. પરમનો મતલબ એમ થાય કે ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટીની, જેના તોલે અન્ય ઔષધી ના આવી શકે તેવી ઔષધી કહેલી છે. તમને કોઈ રોગ થયો, તમે તે રોગ મટાડવા કોઈપણ પ્રકારની દવાઓ પછી તે આયુર્વેદની, એલોપેથી, હોમીયોપેથી કે પછી અન્ય કોઈપણ પ્રકારની સારવાર પદ્ધતીની હોય અને તમે લાંબા સમય સુધી દવાઓ ખાઓ છો અને જો તમને તમારા રોગમાં રાહત થતી નથી તો તમારા માટે આયુર્વેદ પ્રમાણે એક જ અકસીર ઔષધી બાકી રહી જાય છે

અને એ છે "ઉપવાસ" આ એવી ઔષધી છે કે જે તમને ગમે તેવા રોગમાંથી બહાર કાઢી શકે અને કાયમી રોગનું નીવારણ પણ કરી આપે.

આમ ઉપવાસએ અકસીર ઔષધી છે અને જે તેનો વ્યવસ્થીત ઉપયોગ કરે છે તેને લાભ મળે મળે અને મળે જ.



આપણે ઉપવાસનો ઉપયોગ કરવો છે પણ આખા દીવસના કરવા નથી પરંતુ એક સમયના ઉપવાસ જરૂરથી કરી શકાય અને જેમને કર્યા છે તેમનાથી થાય જ છે. અમે વર્ષોથી આ કરતા આવ્યા છીએ. અને લાખો લોકોએ એક સમયના ઉપવાસ કરી પોતાના વર્ષો જૂના રોગ ભગાવી ચુક્યા છે. આપ પણ એક સમયના ઉપવાસ કરી શરીરને રોજ સાફ કરી શકો અને શરીર સાફ રહે તો રોગ રહેવાનો સવાલ જ રહેતો નથી.

માનવી જ એવું પ્રાણી છે જે ઉપવાસ કરવાથી ડરે છે. બાકી દુનીયાના દરેક શાકાહારી પ્રાણીઓ રોજ સ્વેચ્છાએ ભુખ્યા ના થાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરી લે છે અને પોતાના શરીરને રોગમુક્ત રાખે છે. એ લોકો પણ જાણે છે કે

"ભુખ વગરનું ભોજન - તરસ વગરનું પાણી બંને ઝેર સમાન છે."

પ્રાણીઓ પણ જયારે શરીરને જરૂર ના હોય તો

ખાતા નથી. માનવી સમય જોઇને ખાય છે એટલે તેને શરીરની બાયોલોજીકલ કલોક તેને ખાવાનું યાદ કરાવે છે. ખરેખર તે વખતે શરીરને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી. સમય થાય અને શરીરની એલાર્મ વાગે અને તમે ભોજન કરો



છો તો તે શરીરની ભુખ નહી પણ મનની ભુખથી ખાવ છો અને તે આયુર્વેદ પ્રમાણે ભુખ વગરનું ભોજન થાય છે અને તે ઝેર સમાન થાય છે. આનાથી બચવું જોઈએ. આયુર્વેદ તો ત્યાં સુધી કહે છે કે તરસ ના લાગી હોય તો પાણી પણ ના પીવાય અને જો તમે પાણી પીવો તો પાણી પણ ઝેર સમાન થાય છે. આમ "ભુખ વગરનું ભોજન અને તરસ વગરનું પાણી બન્ને ઝેર સમાન છે." આ વાત જીવનભર યાદ રાખવી પડશે. નહીતર સમય જોઇને ખાવાનું નહી છોડો તો રોગમુક્ત રહી શકશો નહી.



આધુનીક વીજ્ઞાન પણ સલાહ એક ટાઈમ ઉપવાસ જેવી જ આપે છે. જેમ કે સવારે રાજા જેવું, બપોરે વેપારી અને રાત્રે ભીખારી જેવું ભોજન ખાવાનું કહ્યું છે. મતલબ કે રાત્રે કશું પણ ખાધા પીધા વગર રાત્રે સુઈ જવું. આ પણ એક પ્રકારના એક ટાઈમ ઉપવાસ જેવું જ કહેવાય.

૧૬. શરીરની બાયોલોજીકલ કલોક

શરીરની "મનની ઘડિયાળ"

શરીરશાસ્ત્રમાં શરીરની ઘડિયાળને શરીરની બાયોલોજીકલ કલોક(મનની ઘડિયાળ) કહે છે. આ બાયોલોજીકલ કલોક (મનની ઘડિયાળ) દરેક પ્રાણીના શરીરમાં હયાત હોય છે. બાયોલોજીકલ ક્લોકને સાદી રીતે સમજવી હોય તો એમ કહી શકાય કે જે કામ શરીર જે સમયે રોજ કરતું હોય તે કામને યાદ કરાવે તે જૈવીક ઘડિયાળને બાયોલોજીકલ કલોક (મનની ઘડિયાળ) કહી શકાય. આ બાયોલોજીકલ કલોક શરીરમાં શું કામ કરે છે અને કઈ રીતે કામ કરે છે તે લોજીક સાથે સમજવું જરૂરી છે અને તે સમજ પડી જશે તો તમને ખબર પડશે કે આ શરીરની ઘડિયાળ કેવી રીતે શરીરના રોગોમાં ભાગ ભજવે છે.





શરીરની ઘડિયાળ (મનની ઘડિયાળ)ને સમજવા એક બે સાદા પ્રયોગ સમજીએ જેથી તમને તેની કામગીરી બાબતે ખ્યાલ આવે.

તમારે એક પ્રયોગ કરવાનો છે.

દરરોજ તમે રાત્રે સૂવા માટે જાઓ

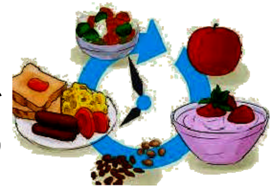


ત્યારે તમારે તમારા મોબાઈલમાં રાતના એક વાગ્યાની એલાર્મ મૂકીને સૂઈ જાઓ. કેમ કે જો બીજી વ્યક્તીને કહીને સૂઈ જશો તો કદાચ વ્યક્તી સૂઈ જાય અને તમને ઉઠાડવાનું ભૂલી જઈ શકે પણ મોબાઈલ તો મશીન છે એટલે તે તમને ઉઠાડવાનું ભૂલી નહી જાય. હવે તમે રાત્રે એક વાગે ઘસઘસાટ સુતેલા છો અને તમે મોબાઈલમાં એલાર્મ મૂકેલી હોવાથી મોબાઈલમાં રાત્રે એક વાગે એલાર્મ વાગશે. તમે તે સમયે ઘસઘસાટ સુતેલા હશો અને તમારો મોબાઈલ તમને ઉઠાડશે. તમારી ઊંઘ બગાડશે. તમે ઊઠો ત્યારે તમારે સીધા રસોડામાં જવાનું અને રાતના આ સમયે તમને ભુખ નહી હોય છતાં તમારે તમારા રસોડામાં ડબ્બા ડબ્બીમાં ભરેલા જે કંઈ નાસ્તા હોય તેમાંથી થોડો નાસ્તો કાઢવાનો અને એક બે બીસ્કીટ કે ખાખરા ખાઈ જવાના અને પાછા સૂઈ જવાનું..



હવે બીજા દીવસે પણ આ જ કરો કે રાત્રે એક વાગ્યાની એલાર્મ મૂકીને સૂઈ જાઓ અને એલાર્મ એક વાગે ઉઠાડે ત્યારે ફરીથી ભલે ભુખ ના હોય છતાં થોડો નાસ્તો કરીને સૂઈ જવાનું. ત્રીજા દીવસે પણ આમ જ કરો. ચોથા-પાંચમાં-એક અઠવાડિયું, દસ દીવસ આમ કરો. પછી દસ દીવસ પછી શું થશે ? તમે એલાર્મ મૂકવાનું ભૂલી ગયા હશો અને ભલે રાત્રે અગીયાર વાગે સૂઈ ગયા હશો પરંતુ તમારું શરીર રાત્રીના એક

વાગે ઉઠાડશે અને તમને ભુખ પણ લાગશે અને શરીર કહેશે કે ભાઈ ઊઠો અને નાસ્તો કરી લો. હવે આ જે કંઈ થયું તે શું કહેવાય. તમારી શરીરની બાયોલોજીકલ કલોક (ઘડિયાળ) રાત્રીના એક વાગે સેટ થઇ અને



તમને રોજ રાત્રે એક વાગે એલાર્મ વગાડીને તમને ભર ઊંઘમાંથી પણ ઉઠાડીને નાસ્તો કરી લેવાનું યાદ કરાવશે. બરોબર. અહીં તમે તમારા શરીરની ઘડિયાળને ૧ વાગે સેટ કરી, શરીરની ઘડિયાળ રોજ રાત્રે તમોને નાસ્તા માટે યાદ અપાવશે.

એક બીજું ઉદાહરણ લઈએ.

તમારે તમારા ફ્રીઝમાં આગલા દીવસનો જે કંઈ ખોરાક વધેલો પડ્યો હોય તે રોજ સવારે દસ વાગે ફ્રીઝમાંથી બહાર કાઢીને તમારા ઘરની બહાર નીકળવાનું અને સોસાયટીમાં રોજ આવતી ગાયને બૂમ પાડીને બોલાવીને તમારે તે વધેલો ખોરાક ખવડાવી દેવાનો. બીજા દીવસે પણ આમ જ કરવાનું. દસ વાગે ફ્રીઝમાં પડેલો ખોરાક કાઢવાનો અને આગલા દીવસે જે ગાયને ખાવાનું આપેલું તે જ ગાયને સોસાયટીમાંથી શોધી કાઢીને તે જ ગાયને તમારે સવારે દસ વાગે ખાવાનું આપવાનું. ત્રીજા દીવસે પણ આમ જ કરવાનું.





દસ વાગે ફ્રીઝમાંથી આગલા દીવસનો વધેલો ખોરાક બહાર કાઢવાનો અને તે જ ગાયને બોલાવીને ખવડાવી દેવાનું. ચોથા દીવસે તમે ઘરકામમાં દસ વાગે ગાયને ખવડાવવાનું ભૂલી ગયા તો તે ગાય સામેથી તમારા ઘરના દરવાજે આવીને ઊભી થઇ જશે. આ શું થયું? અહીં તમે ગાયની શરીરની એલાર્મ (બાયોક્લોક) સેટ કરી કહેવાય? તમે એલાર્મ સેટ કરી કે તેને (ગાયને) રોજ દસ વાગે ખાવાનું મળશે અને આ ગાયના શરીરની એલાર્મ ગાયને દસ વાગ્યાનું ભોજન યાદ કરાવે છે અને ગાય તમારા દરવાજે આવીને ઊભી થઇ જાય છે.

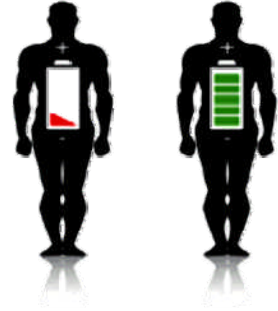
હવે આપને એ ખબર પડી ગઈ હશે કે દરેક પ્રાણીના શરીરની ઘડિયાળ કઈ રીતે કામ કરે છે? તમને સવારે શરીરમાં બેટરી ફુલ ચાર્જ સ્ફૂર્તી હોવા છતાં અને સવાર સવારમાં મહેનતનું કામ કરી શકવાની ક્ષમતા હોવા છતાં



તમારા શરીરને ભુખ લાગે છે તો તે ભુખ ખરેખર શરીરની છે? કે તમારા શરીરની એલાર્મની? તમને સવારની ભુખ કેમ સેટ થઇ? તમે નાના હતા ત્યારથી તમારા મમ્મી પપ્પાએ રોજ સવારે ચા નાસ્તા કરાવેલા છે અને તમે મોટા થઈને ચા નાસ્તા ચાલુ જ

રાખ્યા છે એટલે સવારના સમયના ચા નાસ્તાનું કામ તમારા શરીરની ઘડિયાળે યાદ કરી લીધું છે. રોજ સવારે એલાર્મ વગાડીને તમને ચા નાસ્તા કરવાની જાણ કરે છે, યાદ કરાવે છે. મન યાદ કરાવે છે તે સાચી ભુખ નથી.

સવારમાં શરીરની બેટરી ફુલ્લી ચાર્જ હોય અને શરીરને ભુખ લાગે તો તે શરીરની ભુખ ના હોય પરંતુ શરીરની બાયોલોજીકલ એલાર્મની ભુખ હોય એટલે કે સવારની ભુખ શરીરની નહી પણ મનની ભુખ હોય છે. જયારે શરીરને ભુખ ના હોય અને તમે ખાઓ તો તે ભુખ વગરનું ભોજન થયું કહેવાય અને આયુર્વેદ તો કહે છે. "ભુખ વગરનું ભોજન અને તરસ વગરનું પાણી બંને ઝેર સમાન છે"



અહીં જયારે તમારા શરીરને શારીરીક ભુખ હોતી જ નથી અને તમે ભોજન કરો છો તો તે ભોજન શરીરનું નહી પણ મનનું ભોજન બને છે અને તે શરીરની ભુખ ના હોવાને કારણે આયુર્વેદના નીયમ પ્રમાણે ભુખ વગરનું ભોજન બને છે અને તે ઝેર સમાન થાય છે.

શરીરની ઘડિયાળને તમે સમજી લીધી. હવે શરીરની ઘડિયાળ ખાલી જમવાનું જ યાદ કરાવે? ના, શરીરની ઘડિયાળ બીજા અનેક કામ એવા કરે છે જે

ચોક્કસ સમયે રોજ તમે કરતા આવ્યા છો તે તમામ કામ જે તે સમયે યાદ કરાવે છે. જેમ કે..

કોઈ વ્યક્તીને રોજ સવારે ૫ વાગે ઉઠવાની આદત છે તો તેને સવારે ઉઠવા માટે એલાર્મ રાખવાની જરૂર પડતી નથી. પણ તેની બયોક્લોક તેને સવારે ઉઠાડે છે.



વ્યક્તીને સવારે ઓફીસ જઈને દસ વાગે ચા પીવાની ટેવ હોય તો તે વ્યક્તીને ઓફીસ જઈને કે રજાના દીવસે ઘરે હશે તો પણ દસ વાગશે ત્યારે શરીરની ઘડિયાળ ચા યાદ કરવાશે. બપોરનું ભોજન પણ શરીર યાદ કરાવે છે અને સાંજના ચાર વાગે ચા નાસ્તો પણ શરીરની ઘડિયાળ જ યાદ કરાવે છે.

ઘણા ઓફીસ કામ કરવાવાળા કર્મચારીઓને કામનું ભારણ એટલું હોય છે કે તેમને માથું ઊંચું કરીને જોવાનો પણ ટાઈમ હોતો નથી. છતાં તેમને જો બપોરે ચાર વાગે ચા પીવાની ટેવ પડી હશે તો તે કામમાં વ્યસ્ત હશે પરંતુ જેવા ચાર વાગવાનો સમય થશે ત્યારે તેમની શરીરની ઘડિયાળ તેમને ચા યાદ કરાવશે અને તે કર્મચારીને ખબર પણ નહી હોય અને તે તેમના પટાવાળાને ચાનો ઓર્ડર પણ આપી દેશે. આમ આ શરીરની



ઘડિયાળ એટલી પરફેક્ટ રીતે કામ કરે છે કે વ્યક્તીને ખબર પણ ના પડે અને ચાનો ઓર્ડર થઇ જાય. આજ રીતે આગળ રાત્રીનું ભોજન પણ શરીરની ઘડિયાળ જ યાદ કરાવે છે.



દારૂડીયાને રાત્રે દારૂ પીવાનું પણ આ શરીરની ઘડિયાળ જ યાદ કરાવે છે. દારૂડીયાને રાત્રે દારૂ પીવા ઘડિયાળ જોવી પડે? આમ જોવા જાવ તો દારૂ પીવાવાળાને ઘડિયાળ હોય જ નહી કેમ કે પીવામાં ઘડિયાળ વેચાઈ ચુકી હોય છતાં તેને વગર ઘડિયાળે પણ ખબર પડી જાય છે કે દારૂ પીવાનો સમય થયો. આ કોણ યાદ કરાવે છે? પેલી શરીરની ઘડિયાળ જે ચોવીસ કલાક શરીરમાં ટકટક કરે છે અને જે કામ જે સમયે રોજ કરતા આવ્યા હોય તે કામ રોજ વગર ઘડિયાળે યાદ કરાવે છે. આમ સમય સાથે લાગતી ભુખ એ સાચી નહી પણ ખોટી છે. ભુખ ક્યારે લાગવી જોઈએ "સમય થાય ત્યારે કે સ્ટોક ખૂટે ત્યારે?"

૧૭. મનુષ્ય શરીરની ઘડિયાળનો ગુલામ

આગળના ભાગમાં આપણે જોયું કે દરેક પ્રાણીના અને જીવના શરીરમાં એક બોયોલોજીકલ ઘડિયાળ હોય છે જે ઘડિયાળ તેને દીવસ દરમીયાન અને જીવન દરમીયાન કયા કામ કરવાના છે તે યાદ કરાવે છે અને જે તે જીવને તે કામ યાદ કરાવીને જ રહે છે. કદાચ તમને ખબર હશે કે વાંસના છોડ એવા છે કે તેની ગાંઠ કાપીને જમીનમાં લગાવો તો તે ગાંઠમાંથી નવો વાંસનો ફણગો ફૂટે છે અને નવો વાંસનો છોડ તૈયાર થાય છે. પરંતુ આ વાંસને બાર વર્ષે એક વાર બધા જ વાંસને એક સાથે ફૂલ આવે છે. ભલે તે વાંસ અલગ અલગ ઉંમરના જ કેમ ના હોય. વાંસ ૫ વર્ષ કે ૨૫ વર્ષનો હોય પરંતુ તેને ફૂલ બધા જ વાંસને એકી સાથે આવે છે. અહીં વાંસની બાયોકલોક આ સમય માપને યાદ રાખે છે અને ૫ વર્ષ પહેલા જ ગાંઠમાંથી વાવેલા વાંસ પર પણ અને ૨૫ વર્ષ પહેલાના વાંસના છોડ પર ફૂલ એકી સાથે આવે છે. આવી જ રીતે પ્રાણીઓમાં પણ સમય આવે શરીરમાં શું ફેરફાર કરવા તે શરીરની ઘડિયાળ યાદ રાખે છે. શરીરમાં



યુવાનીમાં મૂછો ફૂટવી કે ઘડપણમાં વાળ સફેદ કરવા આ બધું પેલી બાયોલોજીકલ ઘડિયાળ યાદ રાખે છે અને જે તે સમયે તેના નીશાન શરીર પર બતાવે છે. પ્રાણી કે વનસ્પતીની ઉંમર પણ આ ઘડિયાળમાં નક્કી કરેલી હોય છે. જેમ કે ઘઉંનો છોડ ઉગાડવા ઘઉંના બીજને જમીનમાં વાવીએ છીએ. તેને ખાતર પાણી કરીએ છીએ. છોડ ઊગી જાય છે અને તેને ખાતર પાણી મળતા રહે તેમ વીકાસ પણ થતો રહે છે. બે માસ પછી ઘઉંના બીજ પણ તૈયાર થઇ જાય છે. હવે તેનું આયુષ્ય પુર્ણ થવા આવે છે. ત્રણ માસ પછી જો આ છોડને ખાતર પાણી આપતા રહો તો આ છોડ શું ત્રણ વર્ષ જીવશે? ના. તેનું આયુષ્ય ત્રણ ચાર માસનું છે. તેના જીન્સની એટલે કે શરીરની ઘડિયાળમાં નક્કી કરેલું છે અને તેની ઘડિયાળ આપ મેળે તેનું આયુષ્ય પૂરું કરી નાખશે.



માનવીના શરીરમાં પણ તેની બાયોલોજીકલ ઘડિયાળ તેના જન્મથી લઇ યુવાન બનાવવો, પુખ્ત બનાવવો, વૃદ્ધ બનાવવો અને છેલ્લે સ્વયં મૃત્યુ આપવું આ બધું જ પેલી ઘડિયાળ કરે છે. જુવાનીમાં મૂછના દોરા ફૂટવા, સ્ત્રી પ્રત્યે આકર્ષણ થવું, વૃધ્ધાવસ્થામાં મોઢા પર કરચલીઓ પડી જવી, વાળ કાળામાંથી સફેદ થવા, વગેરે શરીરની ઘડિયાળ કરાવે છે.

આ ઘડિયાળ શરીરને દૈનીકથી લઇ મહીના અને



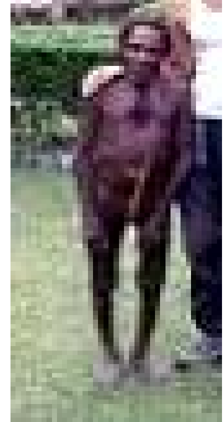
વર્ષો માટે અને આખું જીવન કયા સમયે શું કામ કરવાનું છે તે બધું જ શરીરની ઘડિયાળ નક્કી કરે છે. તમે તમાકુ ખાવાનું ચાલુ કરો અને લાંબો સમય ખાતા રહો તો ઘડિયાળ કેન્સર કરવા માટેનો સમય પણ નક્કી કરી રાખતી હોય છે અને શરીરમાંથી તમાકુના અવશેષનો વધારો કે ઘટાડો શરીરમાં કેન્સર કરવા માટેના સમયને પણ આગળ પાછળ કરે છે. જો તમે તમાકુના અવશેષ શરીરમાંથી ઝડપથી બહાર કાઢવાનું ચાલુ કરો તો તમને કેન્સર થવાના સમયને પણ શરીરની ઘડિયાળ લાંબુ કરતી જાય છે. આમ ઘણા લોકોને શરીરમાં તમાકુના અવશેષો વધી ગયા હોય અને તેમાં ઉમેરો થતો જાય તો કેન્સર



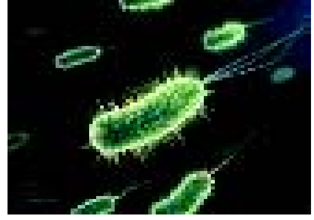
થવાનો સમય નજીક આવતો જાય અને જો ઉમેરો ઓછો થતો જાય તો કેન્સર થવાનો સમય લાંબો થતો જાય છે. ઘણા લોકો તમાકુનો લાંબા વર્ષ ઓવર ડોઝ કરી નાખે એટલે શરીરની ઘડિયાળે કેન્સર માટેનો સમય નક્કી કરી નાખ્યો, હવે તમાકુ છોડી દીધી અને જે ઓવર ડોઝ થયેલો તે ઓવરડોઝની લઘુત્તમ માત્રા જો શરીરની બહાર ચોક્કસ ટાઈમમાં બહાર ના નીકળી જાય તો કેન્સર થવાનો સમય નજીક આવી જાય અને ઘણી વખતે તમાકુ ખાવાનું છોડી દીધાના બે ત્રણ વર્ષ પછી સમય પાકે ત્યારે શરીરની ઘડિયાળ કેન્સર

કરાવીને જ રહે છે. આમ શરીરની ઘડિયાળ કેવી રીતે કામ કરે છે તે હજી સાયન્સ સમજી શક્યું નથી અને પછી જે વાતોની સમજ પડતી નથી તે બાબતે આપણે નસીબને દોષ આપીએ છીએ. હકીકતે જે કાંઈ થાય છે તે શરીરની ઘડિયાળ કામ કરે છે. આમ જુઓ તો આ ધરતી પર રહેતા દરેક જીવ પછી તે વાયરસ બેક્ટેરીયા કે પ્રાણી પશુ કે વનસ્પતી હોય બધા જ તેમની બાયોલોજીકલ ઘડિયાળના ગુલામ છે.

મનુષ્ય પણ શરીરના દેખાવ, ઉંચાઈ, આયુષ્ય માટે શરીરની ઘડિયાળ પર આધાર રાખવાનો હોય છે. ભારતમાં રહેતા લોકોનું આયુષ્ય ૭૦-૮૦ વર્ષ છે. જાપાનીઓનું આયુષ્ય ૯૦-૧૦૦ વર્ષ હોય છે અને વીષુવૃત પરના અમુક દેશોના લોકોનું આયુષ્ય તો વળી ૪૦-૫૦ વર્ષ જ છે. આ ૪૦ - ૫૦ વર્ષના આયુષ્યવાળા બાળકને આપણા દેશમાં લઇ આવીએ અને આપણે જે ખાઈએ કે પીએ એ બધું જ



સરખું જ રાખવા છતાં તે બાળક શું ૮૦ વર્ષ જીવશે ? ના. કેમ કે તે બાળકના શરીરની ઘડિયાળ તેને લાંબુ જીવવા નહી દે. અને ૪૦ વર્ષે તો ઘડપણના ચીન્હો તેના શરીર પર આવી જશે અને ૫૦ વર્ષે તો તેનું આયુષ્ય પૂરું થઇ ને જ રહેશે. હા આપના વીસ્તાર અને વાતાવરણમાં રહેવાથી કદાચ ૫ ટકા આયુષ્ય લંબાય. અને જો તેમની પેઢીઓ આપના દેશમાં રહે તો ૫-૧૦



પેઢી પછી થોડો થોડો આયુષ્યમાં વધારો થતો જાય તો તેના પછીની પેઢી ૭૦-૮૦ વર્ષના આયુષ્ય પર પહોંચી શકે. આમ શરીરની ઘડિયાળની ગુલામી મનુષ્ય માટે ફરજીયાત છે. તમે ગમે તેવું ખાવાનું બદલશો, કસરત કે યોગ કરશો પણ તમારા જીવનની ઘડિયાળ તે સમય પુરો થશે ત્યારે ૧૦૦-૧૧૦ વર્ષે ફરજીયાત આ દેહ છોડી દેવાનો રહેશે અને આ નીયમમાં ભગવાન પણ માથું મારી શકતા નથી. એનું સરસ ઉદાહરણ આપું. આપ સૌ જાણો જ છો કે અંબાજીમાં ચુંદડીવાળા માતાજી એટલે કે પ્રહ્લાદભાઈ જાની મુળ ચરાડા તા. માણસા જી ગાંધીનગરના મુળ રહેવાસી, અંબાજીના ગબ્બર પર પોતાનું સ્થાનક બનાવીને રહે છે.



આ માતાજીનું કહેવું છે કે તેમને અંબાજી માતાએ કશું પણ ખાધા કે પીધા વગર જીવન જીવવાના આશીર્વાદ આપેલા છે અને તેમને આ જ દીન સુધી ખાવા પીવાની જરૂર પડેલ નથી. અને હાલ હયાત છે અને આજે તેમની ઉંમર આ લખાય છે ત્યારે કદાચ ૮૫-૮૭ વર્ષ ઉપર થઇ ગઈ છે. હવે જે વ્યક્તીને માતાજીએ આશીર્વાદ આપ્યા હોય અને તેમને ખાવા અન્ન અને પીવા પાણી ના જોઈતું હોય તે વ્યક્તીના શરીર પર તેમના શરીરની ઘડિયાળ તો સમયના નીશાન બતાવે

જ રાખે છે. જયારે માતાજીએ ખોરાક વગર જીવવાના આશીર્વાદ આપ્યા ત્યારે બાળક સ્વરૂપ હતા. પછી જુવાન થયા. પુખ્ત થયા, આજે ઉંમરના હીસાબે તેમના શરીર પર વૃદ્ધા અવસ્થાની નીશાની પણ દેખાઈ રહી છે. તો અહીં શરીરની ઘડિયાળ તેનું કામ કરી રહી છે ભલે તેમને ખોરાક જોઈએ કે ના જોઈએ. ત્યાં માતાજીના આશીર્વાદથી શરીર જુવાન જ રહે તેમ શરીરની ઘડિયાળ કરવા દેતી નથી.

હું એ કહેવા માગું છું કે તમે યોગ કરો, કસરત કરો, ખોરાક બદલો અને લાંબુ જીવવા માટે કંઈ પણ કરો, તમારા શરીરની ઘડિયાળ તમારા આયુષ્યને પૂરું કરીને જ રહેશે. હા. આ આયુષ્ય તમારું લાંબુ હશે એ ચોક્કસ હશે કેમ કે શરીરમાં જો તમે ખોટો ખોરાક નાખશો નહી તો શરીરની ઘડિયાળ તેના આયુષ્યના સમયને ધીમે ધીમે લંબાવશે પરંતુ તે ૧૦૦ વર્ષની જગ્યાએ ૨૦૦ વર્ષ કરી આપશે તે અપેક્ષા રાખવી ખોટી લાગે છે. જો આપની નવી પેઢીઓ ખોટો ખોરાક લેવાનું બંધ કરશે, કુદરતના શરણે અને કુદરતના નીયમ પ્રમાણે જીવન જીવશે, દરેક નવી પેઢી તેનું પાલન કરે તો બની શકે છે કે તમારી આવનારી પેઢીઓ ૧૦૦ને બદલે ૧૨૫-૧૫૦ વર્ષ જીવી શકે. કારણ કે શરીરની ઘડિયાળ ધીમે ધીમે તે મૃત્યુનો સમય લાંબો કરી આપશે.



૧૮. શરીર સફાઈ માટે ટૂંકમાં સમજ

શરીર સફાઈ માટે આપણે આગળના પાનામાં જોયું કે સવારે ઊઠીને સૌ પ્રથમ મોટા આંતરડાની સફાઈ એનીમા (બસ્તી) કે સંજીવની ક્રીયાથી કરી લેવી. જે લોકોના નાના આંતરડા પણ વધુ પડતા ખરાબ થયેલા હોય તે સાફ કરવા સુતી વખતે ત્રીફલા/મળશુદ્ધી પીને સૂઈ જવું. જેથી સવારે ઊઠો ત્યારે નાના આંતરડા સાફ થઇ ગયેલા હોય અને એનીમાથી મોટા આંતરડાને પણ સાફ કરી લેવું. પછી બપોર સુધી જ્યાં સુધી કકડીને ભુખ તરસ ના લાગે ત્યાં સુધી નીર્જળા ઉપવાસ કરવો. નીર્જળા ઉપવાસનો સમય શરીરની બેટરી ખાલી થાય તેમ વ્યક્તીએ વ્યક્તીએ અલગ રહેશે. કોઈ સવારે જીમ કરવા જાય. કોઈ મજુરીનું કામ કરે તો તેને ૪-૬ કલાકના બેટરી ચાલશે. કોઈ વ્યક્તીને ઓફીસમાં કામ કરવાનું છે અને શારીરીક શ્રમ નથી તો તેને ૬-૮ કલાક બેટરીનું ચાર્જીંગ ચાલશે. અને કોઈ આગળના દીવસે લગ્નપ્રસંગમાં જઇને ચાંદલો વસુલ કરીને આવ્યા હોય તો તેમની શરીરની બેટરી આખો દીવસ ચાલે અને ભુખ લાગવી જોઈએ નહી. શરીરની બેટરી ખાલી કરી શરીરને અંદરથી સાફ કરી લેવાનું છે. આ સમય દરમીયાન તમારા શરીરમાં આગળના દીવસનો ખોરાકનો સ્ટોક પડ્યો હશે તે વપરાઈ જશે એટલે તે શરીરમાં પડ્યો પડ્યો



બગાડવાનો પ્રશ્ન રહેશે નહી. બપોર સુધી નવો ખોરાક નાખશો નહી તો તમારા લોહીમાં નવો કચરો આવશે નહી અને ત્યાં સુધી તમારી કીડનીઓ તમારા ફરતા લોહીને સંપુર્ણ સાફ કરીને લોહીમાં ફરતો કચરો બહાર કાઢી લેશે અને બપોર સુધી કકડીને ભુખ પણ લાગી જશે અને ભુખ લાગ્યા પછી ભોજન કરશો તો આયુર્વેદ પ્રમાણે "અમૃત" સમાન થઇ જશે.

લોહી સાફ થઇ જવાથી બીજો મોટો ફાયદો થશે કે તમારા લોહીમાં ફરતો કચરો બહાર નીકળી જવાથી ફરતા કચરાનો દુર ઉપયોગ



કરવાવાળા રોગ માટે કારણભૂત જેવા કે શરદી, તાવ, ડેન્ગ્યું, ચીકનગુનીયા, ટાઈફોઈડ, સ્વાઈન ફ્લુ કે ઝેરી મેલેરીયા જેવા વાયરસ કે બેકટેરીયાને ખોરાક મળતો બંધ થાય છે. વાયરસને ખોરાક ના મળવાથી તેમની સંખ્યા વધતી નથી અને પ્રાથમીક રોગો આવતા અટકી જાય છે. આમ એક ટાઇમના ઉપવાસથી ૩૭ ડીગ્રી તાપમાનવાળા શરીરમાં રહેલો જૂના ખોરાકનો સ્ટોક વપરાઈ જાય છે અને બપોર સુધી લોહી પણ સાફ થાય, બપોર સુધી કકડીને ભુખ પણ લાગી જાય છે. અત્યાર સુધી આગળના દરેક પ્રકરણમાં શરીરને સાફ કેમ રાખવું તે બાબતે વાતો કરી, હવે શરીરને ખોરાક રૂપે શું, ક્યારે અને કેવી રીતે આપવું તેની ચર્ચાઓ આગળના વીભાગમાં કરીશું.

૧૯. શરીરનો ખોરાક :

વનસ્પતી એ જ ખોરાક

શરીરના ખોરાક માટે પાછા કુદરત તરફ નજર નાખવી પડશે. ભગવાને જેટલા શાકાહારી પ્રાણીઓ બનાવ્યા તે બધા જ પ્રાણીઓ વનસ્પતી ખાઈને જીવન જીવે છે. મનુષ્યનું શરીર પણ શાકાહારી હોવાથી આ નીયમ મનુષ્યને પણ લાગુ પડે જ છે.

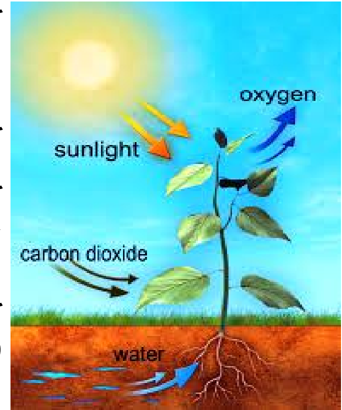


ભગવાને ભગવદ્ ગીતામાં પણ ઉલ્લેખ કરેલ છે કે શાકાહારી પ્રાણી તરીકે મારો ખોરાક પત્રમ્-ફલમ્-પુષ્પમ્-તોયમ્ (પાન-ફળ-ફૂલ-પાણી) છે. સસલાથી લઇ હાથી સુધીના પ્રાણીઓ પાંદડા અને વનસ્પતી ખાઈને પોતાનું જીવન ચલાવે છે. તો શાસ્ત્રો પ્રમાણે અને કુદરતના નીયમો પ્રમાણે મનુષ્યના પણ ખાવાના નીયમો પેલા શાકાહારી પ્રાણીઓ જેવા જ હોવા જોઈએ. આ નીયમ કુદરતી રીતે લાગુ પડે જ છે.

આપણને બધાને ખબર છે કે બધા જ પ્રાણીઓ લીલા પાન ખાઈને જીવન જીવે છે અને તેની સાથે ફૂલ ફળ અને મુળ પણ ખાય છે. પરંતુ લીલા પાનનો ખોરાક બીજા કરતા વધુ પ્રમાણમાં ખાય છે.

આ દુનીયાને જીવંત રાખવા માટે કુદરતે એક સરસ વ્યવસ્થા કરેલ છે. સૂર્ય પ્રકાશથી વનસ્પતીનો વીકાસ થાય છે આ વનસ્પતી શાકાહારી પ્રાણીઓ ખાય છે અને શાકાહારી પ્રાણીઓનો શીકાર કરીને માંસાહારી પ્રાણીઓ જીવન જીવે છે. પ્રાણીઓ જે મળ બહાર કાઢે છે તે પાછો જમીનમાં ભળે છે અને તે ફરીથી વનસ્પતીને ખોરાક તરીકે કામ આવે છે. પ્રાણીઓ દ્વારા કાઢેલા કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વનસ્પતી ગ્રહણ કરે છે અને ઓક્સીજન બહાર કાઢે છે જે ઓક્સીજન પ્રાણીઓ પાછા શ્વાસમાં લે છે.

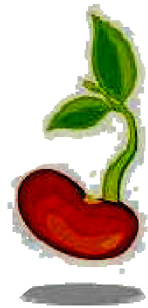
આમ કુદરતનું ચક્કર એ રીતે ચાલે છે કે વનસ્પતી પર પ્રાણીઓ નભી રહ્યા છે અને પ્રાણીઓ પર વનસ્પતી નભી રહે છે. બંને એક બીજાના પુરક છે અને કોઈ એકની ગેરહાજરી બીજાના નાશને નોતરું દે છે અને બંને એકબીજા વગર જીવી શકતા નથી. શાકાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક તૈયાર કરવાની જવાબદારી કુદરતે વનસ્પતીને આપી છે અને વનસ્પતી દરેક પ્રાણીઓ માટે ખોરાક બનાવે છે. તે ખોરાક ખાઈને પ્રાણીઓ પોતાનું જીવન જીવી રહ્યા છે.



૨૦. પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવતું ક્લોરોફીલ એ જ શરીરમાં લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન

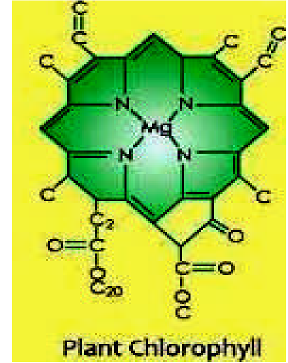
વનસ્પતીને સૌ પ્રથમ સમજવી પડશે. કુદરતે પ્રાણીઓ માટે જે રીતે વનસ્પતીની વ્યવસ્થા કરેલી છે તે અદભુત છે. કુદરતે પ્રાણીઓ અને વનસ્પતીને જીવંત રાખવા એકબીજાના પુરક બનાવેલ છે અને દરેક જીવ માટે કુદરતી રીતે તેને પોષણ મળી રહે તે માટે અદભુત રીતે વ્યવસ્થા કરેલી છે.

વનસ્પતી એવો જીવ છે કે તેને કુદરતે જમીન સાથે મુળ વડે બાંધેલી રાખેલી છે એટલે કે પગ આપ્યા નથી. કુદરતે એને એવી બનાવી કે તે પોતાનો જોઈતો ખોરાક પોતાના સ્થાન પર ઊભા ઊભા જ તૈયાર કરી લે છે. આ ખોરાક બનાવવા માટે કુદરતે તેને તેના પાંદડાઓમાં લીલા રંગની વ્યવસ્થા કરી આપી. જુઓ મોટા ભાગની વનસ્પતી બીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અમુક તેના મુળ કે ગાંઠમાંથી તો કોઈ તેના પાનમાંથી પણ નવી ઉગે છે. તો કુદરતે બીજ, મુળ, ગાંઠ અને પાનમાંથી નવી વનસ્પતી ઊગી શકે તે



માટે તેમાં ખોરાકના સ્ટોકની વ્યવસ્થા આપી. આ સ્ટોકના ઉપયોગ થકી નવી વનસ્પતીને શરૂમાં ૧-૨ પાન(કુંપળ), થોડા મુળ બની જાય છે. પછી તો આ નવા પાનમાં રહેલ લીલો રંગ પોતાનું કામ ચાલુ કરી દે છે.

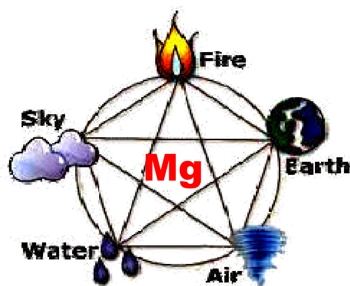
ભગવાનની અદભૂત રચના એટલે આ લીલો રંગ કુદરતે બનાવીને ખરેખર ચમત્કાર જ કરેલો છે. આ લીલો રંગ જે પાનમાં હોય છે તેને વીજ્ઞાન ક્લોરોફીલના નામે ઓળખે છે. હવે દરેક જુદા જુદા પ્રકારની વનસ્પતીના પાનનો આકાર જે તે વનસ્પતીના પ્રકાર પ્રમાણે અલગ અલગ હશે પરંતુ તેના પાનનો રંગ તો લીલો જ હોય છે. આ લીલો રંગ જે ક્લોરોફીલ તરીકે ઓળખીએ છીએ તે આ વનસ્પતી માટે ખોરાકની ફેક્ટરી તરીકે કામ કરે છે. શરૂમાં આવેલા નાના પાનમાં રહેલો લીલો રંગ ખોરાક બનાવવાનું ચાલુ કરે છે અને તે ખોરાક થકી નવા પાન બને છે. તે નવા બનેલા પાનમાં રહેલો લીલો રંગ પાછો ખોરાક બનાવવાનું ચાલુ કરે છે. છોડને ખોરાકનો પુરવઠો વધુ મળવાનો ચાલુ થાય છે અને વધુ ખોરાક મળવાથી પાછા વધુ નવા પાન આવે છે અને છોડનો વીકાસ થતો જાય છે, છોડની ઉંચાઈ પણ



વધતી જાય છે.

હવે આ લીલો રંગ જે ક્લોરોફીલ તરીકે ઓળખીએ છીએ તે પાનમાં રહીને ખોરાક કેવી રીતે બનાવે છે? તે સમજવા જેવું છે.

સૌ પ્રથમ તો એ સમજીએ કે આ ક્લોરોફીલ લીલા રંગનું જ કેમ હોય છે. તમે કોઈ પાન લાલ, પીળા, વાદળી કે ગુલાબી જોયા? ના. તમે આ સાથે આપેલી ક્લોરોફીલના અણુના બંધારણનું ચીત્ર જોશો તો તેના બરોબર વચ્ચે મેગ્નેશીયમ(Mg) લખેલું દેખાય છે. આ Mgનો કુદરતી રંગ લીલો હોય છે એટલે આ ક્લોરોફીલ લીલા રંગનું દેખાય છે. જો કુદરતે આ Mgની જગ્યાએ બીજા કોઈ તત્વને રાખેલ હોત તો આ ક્લોરોફીલ લીલા રંગનું ના હોત પરંતુ બીજા કોઈ રંગનું હોત અને જો ક્લોરોફીલનો રંગ લીલા સીવાય બીજા રંગનો હોત તો તમને આજે દુનીયામાં જે લીલા રંગની લીલોતરી દેખાય છે તે કદાચ બીજા કોઈ અલગ રંગની દેખાતી હોત. સર્વત્ર જે લીલોતરી દેખાય છે તે પાનમાં રહેલા ક્લોરોફીલમાં રહેલા Mg તત્વને આભારી છે.



અહીં ક્લોરોફીલ નામના મશીનનો ડ્રાઈવર એટલે તેના અણુના મધ્યમાં બેસેલો મેગ્નેશીયમ(Mg) છે.

બરોબર? હવે આ ડ્રાઈવરને એવી આવડત કુદરતે આપેલી છે કે તે કુદરતના પંચ તત્વ જેવા કે આકાશ, વાયુ, પ્રકાશ (અગ્ની), પાણી અને ભુમી(પોષક તત્વો) ઉપયોગ કરીને જે તે વનસ્પતી માટે જોઈતો ખોરાક બનાવી આપે છે. અહીં કુદરતના પંચ તત્વોનો ઉપયોગ કરી આ ક્લોરોફીલ વનસ્પતી માટે ખોરાક કેવી રીતે થાય છે તે સમજો.

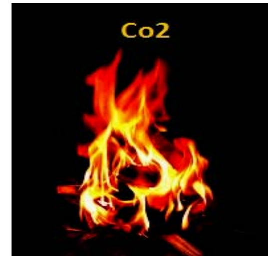
(૧) અગ્ની તત્વ :



ક્લોરોફીલ દીવસે સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં પ્રકાશ એટલે કે ગરમી ગ્રહણ કરે છે અને આ રીતે એટલે કે અગ્ની તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવવા કરે છે.

(૨) વાયુ તત્વ :

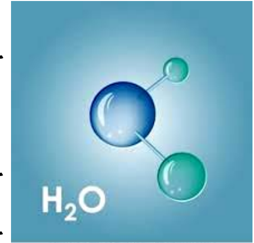
હવામાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડ(Co2) ગ્રહણ કરે છે અને પ્રકાશ સંશ્લેષણની ક્રીયા કરી ઓક્સીજન (O2) વાયુ બહાર ફેંકે છે. આમ વાયુ તત્વનો ઉપયોગ કરે છે. હવે અહીં જે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ ગ્રહણ કર્યો એ વાયુ ક્યાંથી આવે છે? તમને ખબર જ હશે કે દુનીયાના દરેક પ્રાણીઓ શ્વાસમાં ઓક્સીજન લે છે અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢે છે. આ પ્રાણીઓએ બહાર



કાઢેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ આ ક્લોરોફીલ વાપરી લે છે અને સામે પાછો ઓક્સીજન વાયુ બહાર વાતાવરણમાં ફેંકે છે. જે વાયુ પ્રાણીઓ શ્વાસમાં લે છે અને જીવે છે. વનસ્પતી-પ્રાણીઓ બંને એકબીજાને જીવાડે છે.

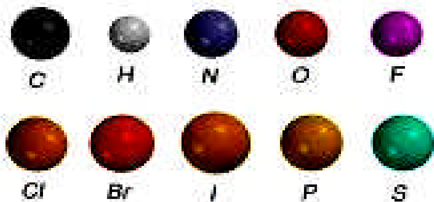
(3) જળ તત્વ :

હવે ક્લોરોફીલે ગરમી (અગ્નીતત્વ) લીધી, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ(વાયુતત્વ) લીધો અને ત્રીજું પાણી (જળતત્વ) હવામાંથી અથવા મુળ જમીનમાંથી ગ્રહણ કરે છે. પાણી એટલે (H2O). આમ જળ તત્વ પણ ગ્રહણ કરે છે. જળ છે તો જીવન છે. મનુષ્યના શરીરમાં આશરે ૬૫%થી વધારે પાણી હોય છે.



(૪) પૃથ્વી તત્વ :

છેલ્લે જમીનમાંથી પોષક તત્વો જે સુક્ષ્મ બેક્ટેરીયાઓએ કચરાને કમ્પોસ્ટ કરીને તૈયાર કરેલા હોય છે. જે વનસ્પતીને મુળ દ્વારા પાણી સાથે મળે છે અને પાનમાં રહેલા ક્લોરોફીલ સુધી પહોચે છે. આમ ભુમી(પૃથ્વી) તત્વનો પણ ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવે છે. ભુમી તત્વમાં ભારે તત્વો જેમ કે



કેલ્શીયમ, આયર્ન, મેગ્નેશીયમ, પોટેશીયમ વીગેરે જેવા તત્વો ભુમીતત્વમાં હોય છે.

(૫) આકાશ તત્વ :



આમ પ્રકાશ(અગ્ની), પાણી(જળ), CO2(વાયુ) અને ખાતર(ભુમી) આમ ચાર તત્વોનો ઉપયોગ કરી છોડ પર પાન, ફૂલ, અને ફળ બનાવે છે અને જે વસ્તુ(પાન-ફુલ-ફળ) બની તે જગ્યા તો રોકશે જ અને આ જે જગ્યા (અવકાશ) Space રોકે છે તે પાંચમું આકાશ તત્વ કહેવાય છે.

હવે જુઓ આ ક્લોરોફીલ ઉપરના પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી મકાઈના છોડ ઉપર મકાઈનો ડોડો(ડુંડો) બનાવી આપે છે અને મકાઇ એટલે અનાજ અને અનાજ એટલે કાર્બોહાઈડ્રેટ જે તેના દાણામાં લોટના સ્વરૂપે ભરાય છે. અને આ લોટ (કાર્બોહાઈડ્રેટ) કોને બનાવી આપ્યું? પેલા લીલા મશીને(ક્લોરોફીલે) જેનો ડ્રાઈવર Mg છે.

હવે આ જ ક્લોરોફીલ નામનું મશીન મગ, ચણાના પાનમાં પણ લીલા રંગ સ્વરૂપે છે. અને ઉપર પ્રમાણે પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી મગ કે ચણાના દાણામાં શું ભરી આપે છે? પ્રોટીન. કોણે બનાવી આપ્યું? પેલા લીલા રંગ-ક્લોરોફીલે. આ જ લીલો



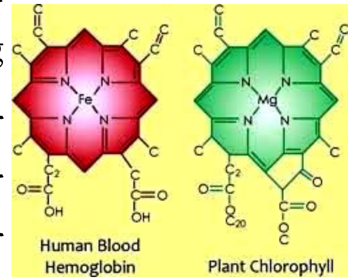


રંગવાળું મશીન પેલા ગાજર કે ટામેટાંના પાનમાં પણ છે અને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ગાજર કે ટામેટાંમાં વીટામીન્સ ભરી આપે છે. આ જ લીલો રંગવાળું મશીન-ક્લોરોફીલ મગફળીના પાનમાં પણ છે અને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી સીગદાણામાં તેલ ભરી આપે. છે ને કુદરતનો ચમત્કાર? આ લીલા રંગ (ક્લોરોફીલ) જ્યાં જે જરૂર હોય તે વસ્તુઓ બનાવી આપે છે. હવે આ અનાજ, કઠોળ, તેલીબીયાંના છોડમાં જે ખોરાક બનાવ્યો તે ખોરાક પેલા લીલા રંગ(ક્લોરોફીલ) કહીએ છીએ તેને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરીને બનાવી આપ્યો. બરોબર? છે ને અદભૂત મશીન?



આવું અદભુત લીલું મશીન પાનમાં બેસીને સમગ્ર વનસ્પતી જગત માટે જીવવા ખોરાક બનાવી આપે છે. આ સમગ્ર વનસ્પતી પાછી શાકાહારી પ્રાણી માટે ખોરાક છે. શાકાહારી પ્રાણી જયારે વનસ્પતી ખાય એટલે ખોરાક સાથે લીલું મશીન (ક્લોરોફીલ) પણ પ્રાણીના શરીરમાં જાય છે. હવે શરીરમાં આ મશીન જાય તો ભગવાન આવા અદભુત મશીન જે પંચ તત્વમાંથી ખોરાક બનાવતું હોય તેને ફેકી દે? ના, ભગવાને આ મશીનનો શરીરમાં પણ ઉપયોગ કરવાનું નક્કી કર્યું. ભગવાને વીચાર્યું કે તેને પગવાળા પ્રાણીઓ, બહારથી શરીરનો

ખોરાક તેમના શરીરમાં ભરતા હોવાથી શરીરમાં પંચ તત્વમાંથી ખોરાક બનાવવાનો ના હોવાથી આ લીલા મશીન પાસે બીજા કામ કરાવીએ. લીલું મશીન શરીરમાં જાય છે એટલે પેલા લીલા મશીનના ડ્રાઈવર Mgને ભગવાન કહે છે કે "તે(Mg) પાનમાં રહીને ખોરાક બનાવતો હતો, પરંતુ શરીરમાં ખોરાક બનાવવાનો નથી. તારે બીજા કામ કરવા પડશે." એટલે પેલો Mg ડ્રાઈવર ગભરાયો. કેમ કે તેને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવવા સીવાય બીજા કામ આવડતા ન હતા.



બીજા કામની બીકમાં તેને ભગવાનને કહ્યું "પ્રભુ આખી જીંદગી પાનમાં રહીને ખોરાક બનાવ્યો છે અને બીજા કામનો અનુભવ ના હોવાથી તમે આ મશીનની ચાવી રાખો અને મારી જગ્યાએ બીજા કામ કરે એવો નવો ડ્રાઈવર રાખજો. મને નીવૃત્ત કરો." પ્રભુને ખર હતી કે જેને અનુભવ ના હોય તેને કામ ના અપાય. એટલે પ્રભુએ નવા ડ્રાઈવર Fe(આયર્ન)ને મશીનના ડ્રાઈવરની સીટ પર બેસવાનું કહ્યું અને તેને શરીરમાં મશીન ફરતું રાખીને કામ કરવાની જવાબદારી આપી. પાનમાં રહેલા ક્લોરોફીલ રૂપી મશીનનો ડ્રાઈવર પહેલા Mg હતો એટલે ક્લોરોફીલ લીલા રંગનું દેખાતું હતું અને આ ક્લોરોફીલ મશીન શરીરમાં આવ્યા પછી બીજા કામ માટે

ભગવાને ડ્રાઈવર તરીકે Fe(આયર્ન)ને બેસાડ્યો એટલે આયર્ન તેનો અસલ કુદરતી રંગ લાલ બતાવે છે અને જેને આપણે તેને પ્રાણીઓનું લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન કહીએ છીએ.

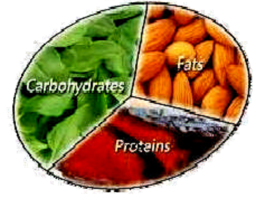
પ્રભુએ લીલામાંથી બનેલા લાલ રંગના હીમોગ્લોબીનને પ્રાણીઓના શરીરમાં આપેલી જવાબદારીઓ:

(૧) જયારે આ મશીન પાનમાં હોય છે ત્યારે તે પાનમાં સ્થીર હોય છે અને હલન ચલ કરી શકતું નથી. પાનમાં રહીને હાલ્યા ચાલ્યા વગર બેઠા બેઠા જ વનસ્પતી માટે પંચતત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવે છે. જયારે શરીરમાં આવીને આ હીમોગ્લોબીન(મશીન) સ્થીર રહેતું નથી પરંતુ હરતું ફરતું પ્રવાહી સ્વરૂપમાં રહે છે. ફરતા રહીને જરૂરી બધા કામ કરે છે.

(૨) પાનમાં હતું ત્યારે આ મશીનને ભગવાને ફક્ત ખોરાક બનાવવાની જવાબદારી આપેલી પરંતુ શરીરમાં તો શરીરના વીકાસથી લઇ, નવા કોષ બનાવવા, જૂના કોષના કચરાને બહાર કાઢવો, દરેક કોષ સુધી ઓક્સીજન પહોચાડવો, કાર્બન

ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢવાથી લઇ સાફસફાઈ સુધીના કેટલાય કામ સોપેલા છે.

(3) અહીં મુખ્ય કામ એ છે કે જે કામ આ મશીને પાનમાં કરેલા અને તેના કામથી જે પંચતત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવેલો એ જ ખોરાક પ્રાણીના શરીરમાં આવે છે અને આ શરીરમાં આવેલા ખોરાકનો ઉપયોગ કરીને મોટા ભાગે જરૂર પડે ત્યાં ખોરાકમાંથી પંચતત્વ છુટા પડવાનું કામ કરે છે. કેવી રીતે કરે છે જોઈએ.



(૪) શરીર જે ખોરાક ખાય છે તેમાં અનાજ (કાર્બોહાઈડ્રેટ), કઠોળ (પ્રોટીન), તેલીબીયાં (તેલ) વીટામીનો અને ખનીજ તત્વો વગેરે શરીરમાં જાય છે. આ ખોરાકને પાચન કરી સૌ પ્રથમ શરીરમાં જો પાચન દરમીયાન સીધો ઉપયોગ થતો હોય તો સીધો સપ્લાય કરે છે અને જો આવકના પ્રમાણમાં વપરાશ ના હોય તો તે લીધેલા ખોરાકનો સ્ટોક કરે છે અને મોટાભાગે શરીર આ સ્ટોક લીવરમાં કરતો હોય છે. સ્ટોક કરવાનું અને જરૂર પડે સીધું સપ્લાય કરવાની જવાબદારી પેલા હીમોગ્લોબીન નામના મશીનની છે.



(૫) હવે જયારે જે સ્ટોક કર્યો હોય અને ફરતા લોહીમાં

શક્તીનો સ્ટોક ખૂટે ત્યારે પેલા સ્ટોક(લીવર)માંથી જરૂર પડે તેટલી શક્તી પાછી ફરતા લોહીમાં પાછી ભેળવવાની જવાબદારી આ લાલ રંગના મશીન હીમોગ્લોબીનની છે.

(૬) તમે દોડવા જાવ છો તો ત્યારે પગને અને હાથથી કોઈ કામ કરો છો ત્યારે જે અંગને શક્તીની જરૂર પડે તે, ખોરાક ખાધેલો હોય તો આંતરડામાંથી સીધી શક્તી કામના સ્થળે મોકલે છે.



(૭) શરીરના જે અંગ કામ કરતા હોય તે સ્થળે ખોરાક રૂપી શક્તી પહોચાડે છે. જેને આપણે સાદી ભાષામાં ગ્લુકોઝ કહીશું. તો આ ગ્લુકોઝના ટીફીન સ્ટોકમાંથી કામ ચાલતું હોય ત્યાં હાથ પગ કે હ્રદયને પહોંચાડવાનું કામ લાલ રંગનું મશીન કરે છે.

(૮) હવે જે જગ્યાએ કામ ચાલતું હોય ત્યાં આ ગ્લુકોઝના ટીફીન તો હીમોગ્લોબીન નામના મશીને પહોંચાડ્યા પરંતુ તે ગ્લુકોઝ સીધો ઉપયોગમાં જે તે અંગ કરી શકતું નથી. પરંતુ આ ગ્લુકોઝને સળગાવ્યા વગર ગ્લુકોઝની શક્તીનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. જેમ કે રેલવેના એન્જીનમાં કોલસા ભરી દેવાથી



ગાડી ચાલવા લાગતી નથી જ્યાં સુધી તમે કોલસાને સળગાવો નહી ત્યાં સુધી. આમ હીમોગ્લોબીને મોકલેલા ગ્લુકોઝને કામના સ્થળે સળગાવો નહી ત્યાં સુધી આ ગ્લુકોઝનો ઉપયોગ થતો નથી. કોઈપણ વસ્તુને સળગાવવી હોય તો કયા વાયુની જરૂર પડે? ઓક્સીજન વાયુની જરૂર પડે છે.

(૯) દરેક પ્રાણી નાક દ્વારા ઓક્સીજન વાયુ શરીરમાં ભરે તો છે પરંતુ તે ફેફસા સુધી જ સીધો જાય છે. પરંતુ આ ફેફસામાં આવેલા ઓક્સીજનને કામના સ્થળે જ્યાં ગ્લુકોઝને સળગાવવાનો છે ત્યાં સુધી પહોચાડવાની જવાબદારી ભગવાને પાછી આ હીમોગ્લોબીનને સોપી છે. આમ ગ્લુકોઝના ટીફીન સાથે ઓકીસજનના બાટલા પણ પહોચાડવાનું કામ શરીરમાં આ લાલ રંગનું મશીન કરે છે.

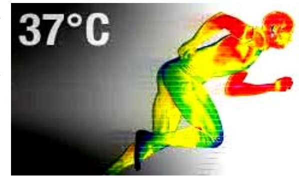


(૧૦) ગ્લુકોઝ અને ઓક્સીજન પહોંચી ગયા પછી આ ગ્લુકોઝને સળગાવવામાં આવે છે અને ગ્લુકોઝ સળગવાથી જે શક્તી છૂટી પડે છે તે શક્તી હાથ પગ કે કામ કરતુ અંગ વાપરી કાઢે છે.

(૧૧) હવે શરીર શ્રમ કરે ત્યારે ગ્લુકોઝ સળગી ગયો પરંતુ કોઈ વસ્તુ સળગે તો ધુમાડો તો પેદા થાય ને? અહીં ગ્લુકોઝ સળગવાથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડ

વાયુ કામના સ્થળે પેદા થાય છે. હવે જે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ પેદા થયો તે શરીરમાંથી ચામડી દ્વારા સીધો બહાર નીકળતો નથી. જો આ કાર્બન ડાયોક્સાઈડને બહાર ના કાઢીએ તો શરીરમાં ઝેર બને. તો આ ઝેર રૂપી કાર્બન ડાયોક્સાઈડને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે તેને ફેફસા સુધી પકડીને લઇ જવો પડે. આ કાર્બન ડાયોક્સાઈડને પકડી પકડીને ફેફસા સુધી લઇ જવાની જવાબદારી પણ ભગવાને પેલા લાલ રંગના મશીન એટલે કે હીમોગ્લોબીનના માથે રાખી. તે ફેફસા સુધી મૂકી આવે છે. આમ વાયુ સ્વરૂપનો કચરો શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની જવાબદારી આ હીમોગ્લોબીન નામનું મશીન નીભાવે છે.

(૧૨) જ્યાં શરીરમાં કામ થાય છે ત્યાં ઓક્સીજન સાથે ગ્લુકોઝ સળગે છે ત્યાં ગરમી પણ પેદા થાય છે. આમ આપણા શરીરની ગરમી ૩૭ ડીગ્રી સતત હોય છે અને સમગ્ર શરીરનું ઉષ્ણતામાન જાળવવાની જવાબદારી પણ ભગવાને આ હીમોગ્લોબીનને આપેલી છે.



(૧૩) અહીં હીમોગ્લોબીન શું કરે છે. કે જે કામ પાનમાં રહીને કરતુ હતું તેના ઉલટા કામ શરીરમાં કરે છે. જેમ કે પાનમાં સૂર્યની ગરમી (અગ્નીતત્વ) લઈને

ખોરાક બનાવતું હતું. આ જ મશીન શરીરમાં જઈને એ જ ખોરાકનો ઉપયોગ કરી શરીરમાં ગરમી(૩૭ ડીગ્રી) એટલે કે અગ્નીતત્વ છૂટું કરી આપે છે.

(૧૪) આ મશીન પાનમાં રહીને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (વાયુ તત્વ)નો ઉપયોગ કરી વનસ્પતી માટે ખોરાક બનાવી ઓક્સીજન છૂટો પાડતું હતું એ જ મશીન શરીરમાં શ્વાસ રૂપે ઓક્સીજન પાછો લઈને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢે છે. પાનમાં રહીને કરેલા કામ કરતાં વીરુદ્ધ પ્રકારના કામ.

(૧૫) આ મશીન પાનમાં ક્લોરોફીલ તરીકે રહીને જલતત્વનો ઉપયોગ કરીને ખોરાક બનાવતું હતું એ જ મશીન શરીરમાં હીમોગ્લોબીન તરીકે શરીરનું તાપમાન જળવાઈ રહે તે માટે પરસેવા રૂપે અને શ્વાસ રૂપે પાણી (જલતત્વ) બહાર કાઢે છે.

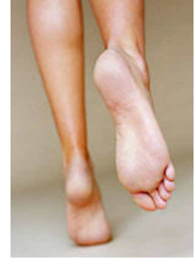
(૧૬) તમને કામ કરતાં તીક્ષ્ણ હથીયાર વાગ્યું અને ચામડી કપાઈ ગઈ, તો થોડા દીવસ પછી જુવો તો ચામડી સંધાઈ ગઈ હોય છે અને તેના નીશાન પણ દેખાતા નથી. તમારો શર્ટ ફાટી જાય અને સીલાઈ મારો તો તેના લીધેલા ટાંકા દેખાય છે પરંતુ ચામડી પર ટાંકા દેખાતા નથી. અહીં આ લાલ રંગનું



મશીન શું કરે છે કે ખોરાકમાંથી પોષકતત્વો (ભુમી તત્વ) છુટ્ટું પાડે છે અને નવા કોષ બનાવવા માટે જરૂરી તત્વો આપીને ચામડીમાં સીલાઈ કામ કરી આપે છે. અહીં ભુમી તત્વને ખોરાકમાંથી છુટા પાડવાનું કામ પણ આ લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન કરે છે.



(૧૭) તમે રોજ ચંપલ પહેરીને ચાલો છો. તમે એક વર્ષ જૈનોના મહારાજ સાહેબની જેમ ખુલ્લા પગે ચાલો. હવે રોડ પર ચાલીએ તો પગના તળીયાંમાં થોડો થોડો ઘસારો તો પડે ને? એક વર્ષ પછી તમારા પગના તળીયાના સોલ નવા નાખવા પડે છે? ના, કેમ? જેમ જેમ પગના તળીયાં ઘસતા જાય તેમ તેમ અંદરથી નવા સોલ બનતા જાય. નવા નાખવા પડે નહી. નવા સોલ બનાવવાનો સમાન કામના સ્થળે પહોચાડવાનું કામ આ લાલ મશીન હીમોગ્લોબીનનું છે.



આમ ઉપરના બધા કામ જોયા. આ સીવાય તો કેટલાય કામ શરીરમાં આ લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન કરે છે. આમ આ લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન ખરેખર તો આપના શરીરનો કામવાળો જ કહેવાય. કામવાળો તો અસલ કુદરતી અને મજબુત જ જોઈએ, તો જ શરીરના ઉપર બતાવેલા કામ કરે ને?

આપના ઘરમાં કામવાળો રાખેલો હોય અને તેને



દીવાળીના સમયમાં ઘરના સાફસફાઈના નવા કામ આપીએ અને જો કામવાળો મજબુત અને શક્તીશાળી હોય તો રોજના અને નવા કામ બધા રોજે રોજ પુરા કરી આપે અને જો કામવાળો નબળો અપંગ અને બીમાર હોય તો નવા કામ તો બાજુમાં રહ્યા પરંતુ રોજના કામ પણ થોડા થોડા અધૂરા મૂકીને જાય. પેન્ડીંગ કામના ઢગલા વધતા જાય.

આમ આપણા શરીરમાં પણ આવું જ થાય છે. જો તમારા શરીરનો આ લાલ રંગનો કામવાળો જો અસલ, કુદરતી અને મજબુત ના હોય તો શરીરમાં ઉપર બતાવેલા પંચતત્વ બેલેન્સ કરવાના અને બીજા અન્ય કેટલાય કામ રોજે રોજ કરી ના શકે અને રોજના પેન્ડીંગ કામ વધતા જાય અને કામના ઢગલા મોટા થતા જાય. સાદી ભાષામાં કહીએ તો **"આપના શરીરના હીમોગ્લોબીન(લોહી)એ રોજ જે કામ કરવાના હોય અને જો હીમોગ્લોબીન અસલ, કુદરતી અને મજબુત ના હોય તો આ હીમોગ્લોબીન એ રોજ જે કામ પેન્ડીગ રાખ્યા અને આ પેન્ડીંગ રાખેલા કામના ઢગલા વધી ગયા એ જ શરીરનો રોગ."**

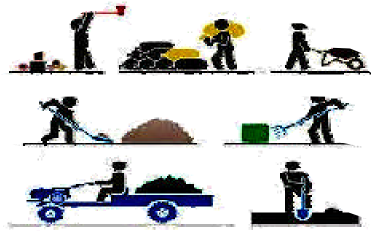
તમને થશે કે આપણા શરીરનું હીમોગ્લોબીન તો અસલ કુદરતી અને મજબુત જ હોય ને ?

ના, આપણા શરીરમાં જેટલા પ્રમાણમાં

હીમોગ્લોબીન છે તે બધું હીમોગ્લોબીન લીલા રંગમાંથી સીધે સીધું બનેલું હોવું જોઈએ. જે આપણે પૂરતા પ્રમાણમાં શરીરમાં આપતા જ નથી. બીજું કે જે લીલો રંગ શરીરમાં આપીએ છીએ તે પાછું ગરમ કરીને આપીએ છીએ. સમજો કે તમે લીલી પાલક લાવ્યા અને તેની ભાજી બનાવી. પરંતુ તમે ભાજીને ચુલા પર ગરમ કરીને બનાવો છો. હવે



જે પાલક ગરમ કરી તેમાં રહેલું લીલા રંગનું ક્લોરોફીલ ગરમ થાય છે અને ગરમ થવાથી તેના અણુના બંધારણની ટુટ-ફૂટ થાય છે અને આ ટુટ-ફૂટ થયેલો ક્લોરોફીલ શરીરમાં જઈને લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન તો બને છે પરંતુ ટુટ-ફૂટ(અપંગ) બને છે. કોઈ અણુનો હાથ ના હોય, કોઈનો પગ ના હોય કે કોઈના કાન ના હોય. આમ આ અપંગ હીમોગ્લોબીન પુરતા જથ્થામાં શરીરમાં હાજર છે પરંતુ બધું જ ખરાબ, અસલ નથી અને કુદરતી પણ નથી. અસલ કુદરતી અને મજબુત ના હોય તો તે શરીરના બધા કામ રોજે રોજ કરી શકતું



નથી. શરીરમાં પેન્ડીંગ કામ વધતા જાય છે. આ લાલ મશીનના પેન્ડીંગ કામ ઢગલા જ શરીરના રોગ છે.

હવે શરીરમાં રોગ એટલા માટે ઘુસી ગયા કે લાલ રંગના હીમોગ્લોબીને રોજના જે કામ કરવાના હતા તે કામ અધૂરા છોડ્યા. હવે આ અધૂરા કામ પુરા કરવા હોય તો



કામવાળા હીમોગ્લોબીન બદલવા પડે. બીજાના શરીરના હીમોગ્લોબીન(કામવાળા) લાવીને આપણા શરીરમાં નાખીએ તો ચાલે? ના, કેમ કે આપણા કામવાળા પાણીપુરી-પીઝા વાળા હોય તો બીજાના કામવાળા પણ આપણા જેવા ડુપ્લીકેટ જ હોય ને? રાંધીને ખાવાવાળા દરેકના હીમોગ્લોબીન(કામવાળા) આપણા જેવા ડુપ્લીકેટ જ હોય ને? એટલે દરેક રાંધેલા ખોરાક ખાવાવાળાના હીમોગ્લોબીન અસલ કુદરતી નથી. મજાકમાં કહી શકાય કે "ચાઇનીઝ" માલ લઈને ફરીએ છીએ. હવે આ કામવાળા અસલ કુદરતી જોઈતા હોય તો લીલા પાન જે ચારે



બાજુ દેખાય છે તે બધા લીલા રંગને અસલ સ્વરૂપમાં ગરમ કર્યા વગર શરીરમાં આપવા પડે અને તમે જુઓ જે પ્રાણીઓ લીલો રંગ અસલ સ્વરૂપમાં ખાય છે તે બધા જ શાકાહારી પ્રાણીઓ કોઈ દીવસ બીમાર પડે છે? ના. જે પ્રાણીઓ લીલું ઘાસ અસલ સ્વરૂપમાં ખાય છે તેમને કદી શરદી, તાવ, ડેન્ગ્યું, ચીકનગુનીયા કે અન્ય વાયરસ જન્ય રોગ કે બીજા પ્રકારના,

ડાયાબીટીસ બીપી થાઈરોઈડ કે પગના સાંધા દુઃખવા જેવા કે કેન્સર જેવા ભયંકર રોગ થતા નથી. કેમ કે તેમનું હીમોગ્લોબીન પાનમાં રહેલા અસલ ક્લોરોફીલથી બનેલ છે.

જો આપણે પણ પાંદડામાં રહેલો લીલો રંગ (ક્લોરોફીલ) જ્યુસ કે ચટણી સ્વરૂપે ગરમ કર્યા વગર શરીરમાં નાખવાનું ચાલુ કરીએ તો આપણા શરીરમાં લીલામાંથી લાલ બનેલા નવા કામદારો આવી જાય છે. નવા કામદારોની રોજ નવી સંખ્યા ઉમેરતા જાય છે. નવા કામદારો (હીમોગ્લોબીન) શરીરમાં આવીને કામે લાગી જાય છે જે અસલ મજબુત અને કુદરતી છે. આ નવા કામદારો કામે લાગવાથી શરીરમાં જૂના (હીમોગ્લોબીન) કામદારો એ બાકી મૂકેલા કામ સાથે રોજના કામ પણ પુરા કરવા લાગે છે. થોડા દીવસોમાં તો જૂના કામના ઢગલા થોડા ઓછા થવાના ચાલુ થાય છે. ૧-૨-૩ માસમાં તો જૂના પેન્ડીંગ કામ પુરા થઇ જાય છે. ત્યારે શરીરમાં કોઈ રોગ બાકી રહેતા નથી. શરીરનું સંપુર્ણ લોહી આશરે ત્રણ માસમાં બદલાઈને નવું બનતું હોય છે.

આમ શરીરમાંથી રોગ બહાર કાઢવા માટે દવાઓ ખાવાની જરૂર છે કે શરીરના કામવાળા બદલવાની? આ કામવાળા તો પાછા જ્યાં નજર નાખો ત્યાં કુદરતે લીલા પાન સ્વરૂપે વ્યવસ્થા મફત આપેલી જ છે.

હવે કયા પાન ખાઈ શકાય? અમારી દ્રષ્ટીએ

વાંદરા ખાય તે બધા જ લીલા પાન આપણે ખાઈ શકીએ. કેમ કે વાંદરા અને માનવીમાં ફરક કેટલો? ફક્ત પૂંછડીનો જ ને? બાકી બીજું બધું સરખું જ છે.

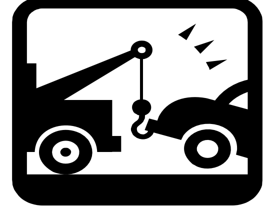


હવે વાંદરા કયા પાન ખાય છે તે ધ્યાન રાખવું તેના પાછળ ફરવું અને ચેક કરવું અઘરૂં છે એના કરતા કયા પાન ના ખવાય તે સમજી લઈએ. જે પાન તોડો અને તેમાંથી ચીકણું દુધ જેવું પ્રવાહી નીકળે તેવા પાન છોડો. મોટાભાગના સફેદ પ્રવાહી નીકળતા પાન ખાવા લાયક હોતા નથી. જે પાન મોઢામાં ટેસ્ટ કરો અને ભયંકર કડવું લાગે તેવા પાન છોડો. લીમડાના પાન ભયંકર કડવા હોતા નથી. આમ તો તમે જે વનસ્પતીનું ફળ, ફૂલ ખાઈ શકો ભલે તે ઝાડ, છોડ, વેલા કે ઘાસના હોય તેના પાન ખાઈ શકાય. માર્કેટમાં તો લીલા પાન મળે જ છે. જેમ કે લીલા ધાણા (કોથમીર), પાલક, મેથી, ભાજી, મુળ, ફુદીનો વીગેરે. કઈ ના મળે તો આસપાસમાં જે ઝાડ, છોડ વેલા કે ઘાસ હોય અને સોસાયટીના બગીચામાં રહેલી લોન પણ એક પ્રકારનું ઘાસ જ છે. એનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. માનવી માટે ઉત્તમ કયા પાન તેનો ઉલ્લેખ આગળના પાનામાં કરેલ છે.



માનવ શરીર એટલે પંચ તત્વોમાંથી બનેલું પંચ

તત્વથી ચાલતું કુદરતી મશીન, તમારું બાઈક કે ગાડી ચલાવવા પેટ્રોલ ભરો છો. રોજ ગાડી ચાલે અને ગાડી બગડે તો પેટ્રોલ ગાડી રીપેર કરે? ના. જે સામાન ગાડી રીપેર કરવા લાવો તે પેટ્રોલની જગ્યાએ ચાલે? ના. ગાડી બગડે અને ગેરેજમાં લઇ જાવ.



ગેરેજમાં કારીગરો છે પણ સામાન નથી તો ગાડી રીપેર થાય?, ના, તમે ગાડી બીજા ગેરેજમાં લઇ ગયા, ત્યાં સામાન છે પણ કારીગરો નથી. ગાડી રીપેર થાય? ના, આમ જેમ ગાડી ચલાવવા પેટ્રોલ (શક્તી) જોઈએ, રીપેરીંગ માટે સામાન જોઈએ અને રીપેર કરવા કારીગરો જોઈએ. એમ તમારા શરીર માટે કારીગરો, સામાન અને શરીર પાસે કામ કરાવવા માટે શક્તી(એનર્જી) તેમ, આમ આ ત્રણે વસ્તુઓની અલગ અલગ જરૂર પડશે. ક્યાંથી મળશે? એ વાતો હવે આગળના પ્રકરણમાં જોઈશું.

૨૧. નેચરલ, રીઝનલ, ઓરીજીનલ અને સીઝનલ ખોરાક

ભગવદ્ ગીતામાં મનુષ્ય માટે "પત્રમ-ફૂલમ્-પુષ્પમ્-તોયમ્". આ મુખ્ય ખોરાક કહેલ છે. કુદરતે દરેક વીસ્તાર જેવા કે ઉંચાઇ(પર્વત) વીસ્તાર, સુકા (રણ) વીસ્તાર, ભેજ(વરસાદી) વીસ્તાર, ઠંડા વીસ્તાર અને પાણીવાળા વીસ્તારો પ્રમાણે જે તે વીસ્તારમાં રહેતા પ્રાણીઓ માટે ખોરાકની વ્યવસ્થા કરેલી છે. પછી ભલે પ્રાણીની સાઈઝ નાના સસલા જેવી હોય કે મોટા હાથી જેવી હોય. કુદરત દરેક જીવ માત્રને ખોરાકનો પુરવઠો મળી રહે તે ધ્યાનમાં રાખે છે. જે તે વીસ્તારના હવામાન પ્રમાણે જરૂરી ખોરાક વનસ્પતીના રૂપમાં બનાવી આપે છે.



ભારત એવો દેશ છે કે ઉત્તરમાં કાશ્મીર જ્યાં મોટા ભાગના સમયમાં વાતાવરણ ઠંડુ હોય, રાજસ્થાન જ્યાં મોટા ભાગે ગરમી, શીયાળામાં ઠંડી પણ હોય, કેરળ કે જ્યાં મોટાભાગના દીવસો વરસાદી હોય અને હીમાલયના પહાડી વીસ્તારો જ્યાં મોટાભાગના દીવસો બરફ હોય. આ દરેક વીસ્તારમાં રહેતા દરેક શાકાહારી પ્રાણીઓ માટે કુદરતે અલગ અલગ

ખોરાકની વ્યવસ્થા કરેલી છે. તે ખોરાક ખાઈને જીવન વીતાવે છે.



પ્રાણીઓ પ્રમાણે પણ કુદરત નાના માટે નાનું નાનું ઘાસ અને મોટા હાથી જેવા પ્રાણીઓ માટે મોટા મોટા ઝાડની વ્યવસ્થા કરેલી છે.

માનવીને પણ વીસ્તાર અને સીઝન પ્રમાણે અલગ અલગ ખોરાક મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કુદરતે કરેલી જ છે. થોડા ઉદાહરણો જોઈએ.

ઠંડા પ્રદેશોમાં સફરજન અને અખરોટ જેવા પાક થાય છે જે ઠંડા વીસ્તારમાં રહેતા લોકો માટે છે. દરીયા કીનારે નાળીયેલ જેવા ફળ થાય જે તે વીસ્તારના લોકો માટે હોય આમ જે વીસ્તારમાં રહેતા હોય તે વીસ્તારના ખોરાક જ મનુષ્ય માટે ઉત્તમ છે.

શીયાળામાં આપણે ત્યાં ઠંડી હોય. કુદરત ઠંડીના સમયમાં જે પાન, શાકભાજી કે ફળ બનાવે તે ઠંડીવાળા વાતાવરણમાં મનુષ્યને શરીરમાં ગરમી આપે તેવા જ ખોરાક પેદા કરી આપે છે. જેમકે શીયાળામાં મુળા, ગાજર, બીટ, રીંગણ, આદુ વગેરે. હવે મુળાની ભાજીના એવા પાન છે કે ભર શીયાળે તમે બે ગ્લાસ મુળાની ભાજીના પાનનો જ્યુસ કાઢીને પી જાઓ તો તમને થોડા જ સમયમાં શરીર પર પહેરેલું સ્વેટર કાઢવા મજબુર કરી આપે. મતલબ શરીરમાં એટલી ગરમી કરી આપે કે સ્વેટર પહેરવાની જરૂર ના

રહે. ગાજર અને બીટ પણ ગરમ પ્રકૃતીના હોય છે.

ઉનાળાની વાત કરીએ તો ઉનાળામાં કેરી, દ્રાક્ષ, તરબુચ, સક્કર ટેટી વગેરે જેવા ફળો કુદરત બનાવે છે. જેમ કે તમે દ્રાક્ષ રોજ ૫૦૦ ગ્રામ ખાઈ જાઓ તો તમારે AC ચલાવાની જરૂર જ ના પડે. ભલે ને બહાર ૪૫ ડીગ્રી તાપમાન કેમ ના હોય ? આમ કુદરતે જે સીઝનના ખોરાક પછી તે પાન, ફૂલ, ફળ કે શાકભાજી બનાવે છે તે, જે વાતાવરણ સામે શરીરનું રક્ષણ કરવા માટેના હોય છે. આ બધામાં પાન તો મુળ ખોરાક છે અને જે તે વીસ્તારમાં થતા દરેક પાન એ દરેક શાકાહારી પ્રાણી માટેનો ખોરાક છે.



પાન એ એવો ખોરાક છે જેમાં લીલા રંગનું ક્લોરોફીલ તો છે જ જે શરીરમાં જઈને હીમોગ્લોબીન બને છે. સાથે સાથે શરીરને કામના બધા જ પ્રકારના ન્યુટ્રીશન (પોષકતત્વો) એમાં રહેલા હોય છે. જે શરીરમાં કઈ રીતે કામ કરે છે તે આગળમાં સમજીશું.

માનવ શરીર એટલે પંચ તત્વોમાંથી બનેલું પંચ તત્વથી ચાલતું કુદરતી મશીન એને કુદરતે પંચતત્વમાંથી બનાવેલા ખોરાક આપીને જ સારું રાખી શકાય. અકુદરતી ખોરાક શરીર સારું રાખી શકે નહી, ના લાંબુ જીવી શકે. શરીરને સમયાંતરે સફાઈ કરો અને રીપેર કરવા કુદરતી ખોરાક આપો.

૨૨. ખોરાકના વજન અને

સ્વાદ પ્રમાણે ગુણધર્મો

વનસ્પતીના પાન, પ્રકાંડ, ફૂલ, મુળ અને ફળ આ બધા જ ખોરાક તરીકે વાપરી શકાય છે. જંગલી શાકાહારી પ્રાણીઓ તો છોડના બધા જ અંગોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ માનવી તો બુદ્ધીશાળી પ્રાણી છે તો માનવીએ પોતાની બુદ્ધી વાપરીને ખોરાકનું ચયન કરવું જોઈએ. આપણે થોડા, વાંદરા-ગધેડા છીએ કે તેમની જેમ બધું જ ખાઈએ. ખવાય પણ નહી. કેમ કે ભગવાને માનવી અને અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓમાં ખાવાની અને પચાવવા માટેની વ્યવસ્થામાં થોડો ફર્ક રાખેલો છે.

માનવીએ બુદ્ધી પ્રમાણે, ખોરાકના ગુણધર્મો પ્રમાણે શરીરને કામનો અથવા ના કામનો ખોરાક પસંદ કરીને ખાવો જોઈએ.

ખોરાકના વજન(ડેન્સીટી)

પ્રમાણે ગુણધર્મ :

ખોરાકની ડેન્સીટી સમજવા એક સાદો પ્રયોગ જોઈશું. તમે એક ત્રાજવું લો. ત્રાજવાના બે પલ્લા હોય છે. એક પલ્લામાં મુઠ્ઠીભર અનાજ મુકો અને બીજા

પલ્લામાં લીલા પાન મૂકો અને વજન સરખું કરો. તમે જોશો કે લીલા પાનવાળું પલ્લું ભરાઈ ગયેલું હશે અને અનાજવાળું પલ્લું બીલકુલ ઓછું ભરાયેલું હશે. પરંતુ અહીં વજન બન્નેનું સરખું થયેલું હશે. અહીં વીજ્ઞાનની ભાષામાં કહેવું હોય તો શું કહીશું કે લીલા પાનની ડેન્સીટી ઓછી અને અનાજની ડેન્સીટી વધારે. એટલે કે લીલા પાન જગ્યા વધારે રોકે અને વજન ઓછું પકડે. જયારે અનાજ જગ્યા ઓછી રોકે અને વજન વધારે પકડે. હવે આ બન્ને વસ્તુઓ એક પાન અને બીજા અનાજ બન્નેના ગુણધર્મો અલગ અલગ હોય અને ગુણધર્મોમાં શું ફરક હોય તે સમજીશું.



અહીં ખોરાક એટલે વનસ્પતી આહારની જ વાત છે. વનસ્પતીમાં પાન, પ્રકાંડ, મુળ, ફૂલ, ફળ અને બીજ. એ બધા વનસ્પતીના ભાગ છે અને દરેક ભાગના ગુણધર્મો અને તેમાંથી મળતા પોષક તત્વોમાં ઘણો ફર્ક હોય છે. જેમ કે મોટાભાગે પાનમાં જેટલા પોષક તત્વો હોય તેટલા તેના પ્રકાંડમાં હોતા નથી. પરંતુ અમુક વનસ્પતી એવી હોય છે કે તેના પ્રકાંડમાં જે પોષક તત્વો હોય તે તેના બીજા ભાગોમાં ના હોય. જેમ કે શેરડી એવી વનસ્પતી



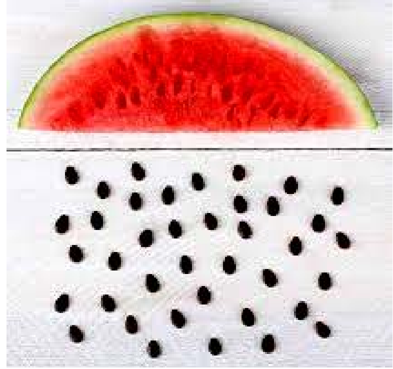
છે કે તેના પ્રકાંડમાં જે રસ શરીરને કામનો હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેના પાન કે મુળમાં હોતો નથી. ગાજર કે મુળા જેવા ખોરાકમાં તેના મુળમાં, પોષક તત્વો ઓછા હોય અને શક્તી વધારે હોય છે. પાનમાં તો હોય જ છે પણ મુળમાં પણ અમુક ખાવા લાયક તત્વો વધારે હોય છે. હવે પાનથી મુળ સુધીના જે ભાગ છે તેમાં અમુક બાબતો ઉડીને આંખે વળગે એવી વાત એ છે કે જેટલા પાન છે તેમાં મોટાભાગે પોષક તત્વો સુક્ષ્મ લેવલે વધુ હોય છે અને જેમ પ્રકાંડથી લઇ મુળ સુધી જઈશું તો જેમ જેમ વજન વધતું જશે તેમ સુક્ષ્મ પોષક તત્વો ઓછા થશે, કેલરી વધતી જશે.



એક ઉદાહરણ લઈએ. દા.ત. બટાકા : બટાકાના પાનમાં જે તત્વો હોય તે મોટાભાગે સુક્ષ્મ પોષક તત્વો વધારે હોય પરંતુ બટાકો એટલે કે કંદ મુળ જે ગોળ અને વજનદાર છે તેમાં કેલરી (કાર્બોહાઈડ્રેટ) વધારે હોય અને પોષક તત્વો ઓછા હોય.

બીજું ઉદાહરણ લઈએ : તરબુચ : તરબુચનો લાલ માવો અલગ કાઢો અને તેના બીજ અલગ કાઢો. હવે એક વ્યક્તીને લાલ માવો ખાવા આપો અને બીજાને ફ્કત તેના બીજ ખાવા આપો. હવે જે લાલ માવો ખાશે

તેને પોષક તત્વો મળશે જયારે બીજ ખાશે તેને કેલરી મળશે. કેમ કે લાલ માવાની ડેન્સીટી ઓછી હતી અને તેના બીજની ડેન્સીટી(વજન) વધારે હતી. જેમ ડેન્સીટી વધારે તેમ કેલરી વધારે અને ડેન્સીટી ઓછી તેમ પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) વધારે.



પોષક તત્વોનું કામ છે શરીરને જે ઘસારો પહોચ્યો હોય તે ઘસારો રીપેર કરવો અને કેલરીનું કામ છે શરીરને કામ કરવા માટે જોઈતી શક્તી (ઉર્જા) પુરી પાડવી. આમ બટાકાના પાનમાં સુક્ષ્મ પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) વધારે છે જયારે બટાકાના કંદમુળમાં કેલરી વધારે છે.

આજ રીતે મોટાભાગના વજન વગરના પાનમાં પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) વધારે હોય જયારે ફળ કે મુળ જે વજનદાર હોય તેમાં કેલરી વધારે હોય. છેલ્લે એ સમજવાનું કે જે વનસ્પતીજન્ય ખોરાકનું વજન મતલબ જે ડેન્સીટી વધારે હોય તે ખોરાકમાં કેલરી વધારે જયારે જે ખોરાકમાં ડેન્સીટી ઓછી તેમાં ન્યુટ્રીશન(પોષકતત્વો) વધારે હોય.

માનવી માટે અત્યાર સુધી શોધાયેલા પાનમાં સૌથી સારા પાન જોવા જઈએ તો રજકાના પાન(Alfa Alfa) અને સરગવાના પાન(Drum Stick, Moringo),

પાલક(Spinach), મેથી, ઘઉંના જવારા (Wheatgrass) વીગેરે. આ એવા પાન છે કે તેમાં રહેલા પોષક તત્વો બીજા કોઈપણ સંશોધીત પાનના પ્રમાણમાં સૌથી વધારે હોય છે. નીચે પોષક તત્વોના ચાર્ટ જોઇને તમને ખબર પડશે કે કયા પાનમાં કેટલા પોષક તત્વો છે. ઉતારા પ્રમાણે થોડા ફેરફાર હોઈ શકે.

સરગવાના પાનમાં રહેલા પોષકતત્વો:



Fresh Leaves
Gram for gram, fresh leaves contain about:

- 4 times the Vitamin A of Carrots
- 7 times the Vitamin C of Oranges
- 4 times the Calcium of Milk
- 3 times the Potassium of Bananas
- 3/4 the Iron of Spinach
- 2 times the Protein of Yogurt



Dried Leaves
Gram for gram, dried leaves contain about:

- 10 times the Vitamin A of Carrots
- 1/2 the Vitamin C of Oranges
- 17 times the Calcium of Milk
- 15 times the Potassium of Bananas
- 25 times the Iron of Spinach
- 9 times the Protein of Yogurt

રજકાના પાનમાં રહેલા પોષકતત્વો:



ડ્રાઈફ્રુટ્સ જેવા અન્ય વજનદાર ખોરાકમાં રહેલી કેલરી

Nut	Amount in 1 oz.	Calories	Protein (grams)	Fat (grams)	Saturated Fat (grams)	Fiber (grams)
Almonds	23	165	6	14	1	3.5
Brazil Nuts	3	185	4	19	4	2
Cashews	18	155	5	12.5	2	1
Hazelnuts	21	180	4	17	1	2.5
Macadamia Nuts	10-12	205	2	21.5	3.5	2.5
Pecans	19 halves	195	2.5	20.5	2	2.5
Pine Nuts	167	190	4	19.5	1.5	1
Pistachios	49	160	6	13	1.5	3
Walnuts	14 halves	185	4.5	18.5	2	2

ઉપરના કોઠા જોયા પછી તમને ખ્યાલ આવશે કે પાન (વજનમાં હલકા)માં રહેલા પોષકતત્વો જેટલા બીજા કોઈ (વજનમાં ભારે) ખોરાકમાં હોતા નથી. મનુષ્ય સૌથી મોટી ભૂલ એ કરે છે કે તેના ખોરાકમાં મોટાભાગે વજનદાર ખોરાક વધારે હોય છે અને ડેન્સીટીમાં ઓછો હોય તેવો ખોરાક ખૂબ જ ઓછો ખાય છે.



હોટલમાં પંજાબી ખાવા ચાર જણા ગયા હોય તો ચાર જણા વચ્ચે સબ્જી (શાકભાજી)ની ડીશ એક આવે અને દરેક વ્યક્તી તંદુરી ૩-૪ ખાઈ જાય. આમ મનુષ્ય વજનદાર ખોરાક જ પેટમાં વધારે ભરે છે. હવે ખોરાકમાં વજન જેમ વધતું જાય તેમ શરીરને કેલરી એટલે કે શક્તી વધારે મળે, પોષકતત્વો જે શરીરને રીપેર કરવાના હોય તે ઓછા મળે છે.

માનવી બીજી પણ એવી ભૂલ કરે છે કે શાકભાજી ગરમ કરે છે ત્યારે તેની ડેન્સીટી બદલી કાઢે છે. જેમ કે કોબીજનું શાક બનાવવું હોય તો તેને સમારવું પડે અને સમારેલી કોબીજ પાણીમાં નાખો તરશે કે ડૂબી જશે? તરશે. મતલબ એ કે સમારેલી કોબીમાં પોષકતત્વો હતા. હવે આ કોબીજનું શાક કરી નાખો અને પાણીમાં નાખો. તરશે કે ડૂબી જશે? ડૂબી જશે.

મતલબ કે શાક કર્યા પછી કોબીજ પાણીમાં ડૂબી જાય છે અને ડૂબી જાય તેવા ખોરાક શક્તી જ આપે. સમારેલી કોબીજની તપેલી ભરેલી હોય છે જયારે આ કોબીજનું ગરમ કરીને શાક થઇ જાય ત્યારે તપેલી ભરેલી કોબીજ વાટકી જેટલું બની જાય છે અને શાકની ડેન્સીટી બદલાઈ જાય છે. અહીં શું થયું? કોબીજ સમારેલી હતી ત્યારે તેની ડેન્સીટી ઓછી હતી મતલબ કે તેમાં પોષક તત્વો ભરેલા હતા પરંતુ જયારે શાક બની ગયું ત્યારે તે શાકની ડેન્સીટી વધી ગઈ અને ડેન્સીટી વધી જવાથી તેમાં કેલરી વધી જાય છે અને પોષકતત્વોનો નાશ થઇ જાય છે. માનવી ખોરાકની ડેન્સીટી વધારે કરીને ખાય, ત્યારે તેને ખોરાકમાં કેલરી વધુ મળે છે, પોષકતત્વો ઓછા મળે છે.





આમ રાંધીને ખાવાથી પોષકતત્વો ઓછા મળે છે તેનું બીજું ઉદાહરણ આપું. ગામડામાં ખેતી કરેલા મોટી ઉંમરના લોકો ફરીયાદ કરતા હોય છે કે આખી જીંદગી બહુ જ મજુરી કરી અને હવે ઢીંચણ ઘસાઈ ગયા છે અને હવે ચાલતું નથી. આવી ફરીયાદ આપને સંભારેલી હશે. હવે યાદ કરો કે ખેડૂત જયારે ખેતરમાં ખેડ કરે છે ત્યારે બે બળદ જોડીને હળ ચલાવે છે

ત્યારે મજુરી કોણ વધારે કરે છે? બળદ કે ખેડૂત?, જવાબ હશે બળદ. વધારે મજુરી કરી બળદે પરંતુ ઢીંચણ કોના ઘસાઈ ગયા? ખેડૂતના ને? કેમ? કોના ઘસાવા જોઈતા હતા? વધારે મજુરી કરતા બળદના કે ઓછી મજુરી કરતા ખેડૂતના? અહી આ વાત સમજવાની છે કે બળદે મજુરી કરી અને સામે લીલા પાન રાંધ્યા વગરના ખાધા જેથી પગમાં પડેલા ઘસારાને રીપેર કરતા પોષકતત્વો સાથે લીલા



કામવાળા જે (લાલ સાચું લોહી થયા) મળતા ગયા અને પગમાં ઘસારો પુરાતો ગયો અને સામે પક્ષે ખેડૂતે શાકભાજી ગરમ કરીને ખાધી જે ગરમ થવાથી શાકભાજીના પોષકતત્વો નાશ પામ્યા અને શક્તીમાં બદલાઈને શરીરમાં ગયા. લીલું એટલે કે કામવાળા તો મોકલ્યા જ નહી. જેથી પગમાં થયેલા ઘસારાને પુરવાનું રીપેરીગનું કામ થયું નહી. ખેડૂતના ઢીંચણ ઘસાયા, બળદે વધારે મજુરી કરી છતાં ઢીચણ ઘસાયા નહી.

પહેલાના જમાનામાં ગામડાઓમાં લોકો રહેતા હતા. આજના સમયની જેમ સાધન સગવડો ઓછી હતી, લોકોને ખેતરોમાં કામ પુષ્કળ કરવું પડતું હતું. એક ગામથી બીજા ગામ જવું હોય તો ચાલતા જવું પડતું અને માથે સામાન તો હોય જ. આમ આખો

દીવસ મજુરીમાં જ પસાર થતો અને આ મજુરીને પહોંચી વળવા માટે મનુષ્ય અનાજ વધારે ખાતો. ગામડામાં રહેતા લોકો બે રોટલા અને પાંચ ભાખરી ખાતા તો ચાલતુ. કેમ કે તે ખોરાક શરીરને કામ કરવાની શક્તી આપે. શરીર પાછુ એટલી શક્તી રોજ વાપરી પણ કાઢે. જયારે શહેરમાં આવીને માનવીને સાધન સગવડ વધતાં ગયા. બુદ્ધીનો ઉપયોગ કરી કામ કરવા માટેના સાધનો બનાવ્યા અને શરીરને કામનો લોડ ઓછો થયો. પરંતુ વજનદાર ખોરાક ખાવાની ટેવ બદલાઈ નહી. આમ શરીરમાં શક્તીનો ડોઝ ચાલુ રહ્યો અને સામે તેનો વપરાશ થયો નહી અને શરીરમાં ઓવરડોઝના કારણે શરીરમાં રોગ આવવાના ચાલુ થયા.



મહત્વની વાત એ છે કે વજનદાર ખોરાક કામ કરવાની શક્તી જ આપે પણ શરીર રીપેર કરતા પોષક તત્વો ઓછા આપે. ગાડી પેટ્રોલથી ચાલે પરંતુ ગાડી બગડે તો આ પેટ્રોલ ગાડીને રીપેર કરી ના આપે. આમ શરીરને ઘસારા સામે રક્ષણ માટે પોષક તત્વોની જરૂર છે જે ઓછા વજન વાળો (રાંધ્યા વગરના લીલા પાન) ખોરાક આપી શકે, નહી કે વજનવાળો અનાજ જેવો ખોરાક.

છેલ્લે આપણે એ ધ્યાન રાખવું છે કે શરીરને

પોષક તત્વો તો મળવા જ જોઈએ અને સાથે કેલરી પણ મળવી જોઈએ પરંતુ જે કંઈ જોઈએ તે મુળ સ્વરૂપે મળવી જોઈએ. પોષક તત્વો વધારે જોઈતા હોય તો લો ડેન્સીટીવાળા (વજનમાં હલકા) લીલા પાન વધારે ખાવા જોઈએ અને મહેનત પહોચતી હોય તેવા લોકોએ હાઈ ડેન્સીટીવાળા(વજનમાં ભારે) ખોરાક સાથે લીલા પાન જેવા હલકા ખોરાક પણ વધારે ખાવા જોઈએ.

શરીરમાં કુદરતી લોહી બનાવનાર

સરગવાના પાન :

લીલા પાન એવા ખાવા જોઈએ કે જેમાં પોષકતત્વો ભરપુર હોય, તમે ગુગલ પર સર્ચ કરશો તો જાણવા મળશે કે રજકો (Alfa-Alfa), સરગવાના પાન (Moringa), ઘઉંના જવારા (Wheat Grass) જેવા પાનમાં પુષ્કળ પોષકતત્વો મળતા હોય છે. સરગવાના પાનમાં દુધ કરતા કેલ્શીયમ વધારે હોય છે અને મીઠા

સરગવાના પાનના પોષક તત્વો

- દૂધ કરતા ૧૦-૧૭ ઘણું કેલ્શિયમ
- કેળા કરતા ૧૫ ઘણું પોટેશિયમ
- ગાજર કરતા ૧૦ ઘણું વિટામીન A
- દહીં કરતા ૯ ઘણું પ્રોટીન
- ઘઉંના જવારા કરતા ૪ ઘણું ક્લોરોફીલ
- પાલક કરતા ૨૫ ઘણું આયર્ન (લોહ)
- ઓમેગા ૩,૪,૯ વિટામીન A થી Z
- ૯૨ પ્રકારના ન્યુટ્રીશન
- ૪૬ પ્રકારના એન્ટીઓક્સીડન્ટ
- બાળકોથી લઈ વૃધ્ધો સૌને ઉપયોગી

લીમડા જેવા પાનમાં તો સરગવા કરતા પણ આશરે ડબલ જેવું કેલ્શીયમ હોય છે. નીચે આપેલા પોષકતત્વો ની માત્ર અંદાજીત છે. તેમાં વધ કે ઘટ હોઈ શકે છે. માનવ શરીરમાં કામના પ્રમાણમાં જે ઘસારો પડે છે તેને પુરો કરવા માટે દીવસના ૪ ગ્લાસ જેટલા ઓછા પાણીમાં એટલે કે રબડી જેવા ટેસ્ટી જ્યુસ કાઢીને રોજ સીપ કરતા કરતા પીવા જોઈએ જેથી જ્યુસ જેટલી લાળ પણ પેટમાં જાય.

ફીન્ડલા :

સુકા વીસ્તારોમાં લીલા પાન મળવા મુશ્કેલ હોય ત્યારે સીધું લાલ લોહી બનાવી આપે તેવા ફળ ફીન્ડલા સ્વરૂપે બનાવ્યા છે. જે લેવાથી શરીરમાં સીધું હીમોગ્લોબીન વધારે છે. રોજ ૫૦-૧૦૦ મીલી લઇ શકાય. કીમોથેરાપીમાં હીમોગ્લોબીન વધારવા ખુબ જ ઉપયોગી છે.

ફિંડલા સ્ટીવિયા શરબત



ફાયદા

- હિમોગ્લોબિન વધારવા ફાયદાકારક
- કેન્સર દર્દીઓ માટે લાભકારક
- કેલ્શિયમ હોવાથી હાડકા અને દાંત મજબુત રાખે
- કોલેસ્ટ્રોલ જાળવી રાખે
- રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે
- પેટને હળવું રાખે
- શરીરના ઝેરિ તત્વો દુર કરવા માટે

વાપરવાની રીત

દિવસમાં ૨ વખત લઈ શકાય સવારે ખાલી પેટ અને રાત્રે જમ્યા બાદ ૧ કલાક પછી લઈ શકાય ૧૫૦ મિલી પાણી ૫૦ મિલી ફીંડલા સ્ટીવિયા શરબત દરેક ત્રતુમાં લઈ શકાય. ફીજ માં મુંક્વું અને ખોલ્યા પછી ૩૦ દિવસ માં વાપરવું.

ખોરાકના સ્વાદ પ્રમાણે ગુણધર્મો :

સામાન્ય રીતે દરેક ખોરાકના અલગ અલગ સ્વાદ હોય છે. જેમ કે ગળ્યો, તીખો, ખાટો, ખારો, તૂરો અને કડવો. હવે અલગ અલગ સ્વાદમાં અલગ અલગ ગુણ હોય છે. શરીરમાં દરેકના કામ અલગ હોય.

(૧) ગળ્યો (કાર્બોહાઈડ્રેટ) :

ગળ્યો મતલબ કે સ્વાદમાં મીઠો ખોરાક. સૌથી વધારે ગળ્યો ખોરાક એટલે શેરડીનો રસ. આ ગળપણ મોટા ભાગે કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય છે અને જ્યાં જ્યાં કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય ત્યાં ગળપણ મળશે. કાર્બોહાઈડ્રેટનું શરીરમાં પ્રાથમીક કામ હોય છે શરીરને કામ કરવાની શક્તી (કેલરી-એનર્જી) આપવાનું. આ કાર્બોહાઈડ્રેટ શેરડી સીવાય અનાજ જેમ કે ઘઉં, ચોખા, બાજરી, મકાઈ અને જુવારમાં છે, જે માનવી ખાય છે. કઠોળમાં પણ થોડા વત્તા અંશે કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય છે. પાકી ગયેલા ગળ્યા ફળોમાં પણ ગળપણ હોય છે અને તે પણ શરીરને કામ કરવાની શક્તી (કેલરી) આપવાનું કામ કરે છે. આમ ગળપણ જ્યાં પણ મળે તે શરીરને મોટાભાગે કામ કરવાની શક્તી જ આપે પરંતુ શરીરને રીપેરીંગ કરવાનું કામ ઓછું કરે છે. રીપેરીંગ કરવા માટે ન્યુટ્રીશન એટલે કે પોષક તત્વો જોઈએ જે મોટાભાગના ગળ્યા ખોરાકમાં ઓછા હોય છે. પાંદડા જેટલા પોષક તત્વો બીજા કોઈ ખોરાકમાં હોતા નથી

અને મોટાભાગના પાંદડાનો સ્વાદ હોતો નથી.

બધા ગળ્યા પદાર્થો મોટાભાગે કાર્બોહાઈડ્રેટ જ હોય છે, (સ્ટીવીયા સીવાય) પરંતુ બધા કાર્બોહાઈડ્રેટ ગળ્યા જ હોય એવું પણ હોતું નથી. જેમ કે શેરડીનો રસ ગળ્યો લાગશે. પરંતુ બટાકો કે ભાત ગળ્યો નહી લાગે. અહી શેરડીનો રસ, બટાકા કે ભાત બધા શરીરમાં શક્તી આપવાનું જ કામ કરે છે. ડાયાબીટીસ વાળા ચા મોળી પીવે છે અને ભાત થાળી ભરીને ઝાપટી જાય છે.

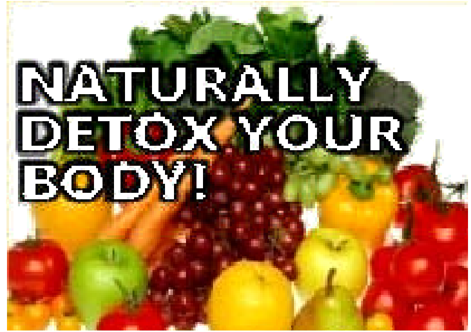


ગળપણ વધારે ખાવ અને જો આ ખાધેલું ગળપણ એટલે શક્તી તમારું શરીર મહેનત કરીને જો વાપરતું નથી તો તેની સાઈડ અસરો થાય છે. આ નુકશાન ગળપણ કેવા પ્રકારનું છે તેના પર અસર કરે છે. જેમ કે જો તમે ગળ્યા ફળ ખાવ અને જો શરીર તેની શક્તી વાપરતું નથી તો આ ગળપણ રૂપી કાર્બોહાઈડ્રેટ કફમાં ફેરવાય છે અને શરીરમાં કફ વધે છે.

અનાજ રૂપી વજનદાર કાર્બોહાઈડ્રેટ જયારે શરીરમાં જાય અને તે પાછો ચાવ્યા વગરનો અને ગરમ થયેલો જાય અને જો શરીર તેને સમયસર વાપરી ના કાઢે તો અનાજનો કાર્બોહાઈડ્રેટ વજનદાર અને ચાવ્યા વગરનો હોવાથી આંતરડા તેને ધક્કો મારીને જલ્દી આગળ

મોકલી શકતા નથી અને તેથી બહાર નીકળવામાં ૨-3 દીવસ લાગે છે અને આંતરડામાં લાંબો સમય રહેવાથી સડો થાય છે અને આ સડો ચરબીમાં રૂપાંતર પામી કોલેસ્ટ્રોલ અને વજન વધારવાનું કામ કરે છે. આ સડાની ચરબી તેલ-ઘીની ચરબી કરતા વધારે નુકશાન કરે છે. આમ શરીરમાં ચરબી ખાલી તેલ-ઘી ખાવ તો જ વધે તેવું નથી, અનાજ શરીરમાં સડી જાય તો પણ ખરાબ ચરબી વધે છે.

(૨) ખટાશ :



લીંબુ, આમળા, કાચી કેરી, સંતરા, મોસંબી, પાઈનેપલ, રાસબરી જેવા અનેક સ્વાદમાં ખાટા ખોરાક આ ધરતી પર કુદરત બનાવી આપે છે. આ ખટાશ મોટાભાગે શરીર માટે કોઈ પોષકતત્વો આપતું નથી અને કેલરી પણ આપતું નથી. ખટાશનું કામ ફક્ત અને ફક્ત સફાઈ કરવાનું છે. ખટાશ જેટલી પણ ખાઓ એ શરીરમાં જઈને ફક્ત શરીરને સાફ કરવાનું જ કામ કરે છે. જેમ કે હોટલમાં પંજાબી જમવા જઈએ છીએ ત્યારે છેલ્લે જમી લીધા પછી હોટલવાળા હાથ ધોવા શું આપે છે? વાટકીમાં લીંબુપાણી. શા માટે? આંગળીઓને સાફ કરવા માટે. અહીં પણ સફાઈનો જ ઉદ્દેશ છે. શરીરમાં પણ દરેક

પ્રકારની ખટાશ સફાઈ કામ કરે છે. પછી ભલે તે લીંબુ, આંબલી, આમળા હોય કે કોઈ પણ ખાટા ફળ હોય. ખટાશ મોટા ભાગે કુદરતી એસીડ હોય જે સફાઈ કામ જ કરે છે.



શરીરના રોગ એટલે કે જે તે અંગમાં કચરાનું પ્રમાણ વધ્યું તે અંગમાં રોગ થયા. હવે રોગીષ્ટ અંગ પહેલા સાફ કર્યા પછી જ રીપેર કરી શકાય ને? તો શરીરમાં પહેલા સફાઈ કામ કરવું પડે અને પછી રીપેરીંગ કામ કરવાનું થાય અને શરીરની સફાઈ માટે ખટાશ જેટલો બીજો કોઈ ખોરાક ના કરી આપે. આયુર્વેદે શરીરની સફાઈ કરી રોગ દુર કરવા માટે ખટાશમાં આંબળા સૌથી વધારે સારા કહ્યા છે. દરેક ખટાશના કામમાં પણ ફરક હોય છે. જેમ કે લીંબુ શરીરની ચરબી બહાર કાઢે પણ શરીરના સુક્ષ્મ કોષોને આંબળા જેટલા ડીટોક્સ કરી આપે નહી. આંબળા કરતા અનેક ઘણી વધારે સુક્ષ્મ લેવલે સફાઈ કરી આપે તેવી વનસ્પતી કુદરતે હીમાલયના લદાખ વીસ્તારમાં બનાવી છે જેને હીમાલીયન બેરી, અંગ્રેજીમાં (Sea buckthorn) કહે છે. જે સફાઈ સાથે ઘણા ઓમેગા પ્રકારના જેવા પોષકતત્વો પણ પુષ્કર આપે છે.



શરીર સફાઈ માટે અદભૂત ઔષધી એટલે હીમાલીયન બેરી



શરીરમાં થયેલા ક્રીટીકલ રોગોમાંથી ઝડપથી બહાર નીકળવા માટે હીમાલીયન બેરી (Sea Buckthorn) જેવી ઔષધીઓ ખુબ જ ફાયદો કરી આપે છે. આમળા જેમ શરીર સાફ કરી રોગ કાઢે છે તેમ આ ઔષધી આમળા કરતાં અનેક ઘણી વધારે શરીર સફાઈ કરી શરીરને જરૂરી પોષકતત્વો પણ આપે છે. બીમાર હોય કે ના હોય, આપણા ખરાબ ખોરાકની અસરો ઓછી કરવા માટે પણ આ ઔષધી

Sea Buckthorn Juice

हिमालयन बेरी (Sea Buckthorn) के चमत्कारी फायदे

NDS YOGA CENTER

આંબળા થી ૫૦ ઘણું વધુ ઉપયોગી

૧૯૦ થી વધારે પોષક તત્વો, કેરટોનો ઈડ્સ એન્ટીઓક્સીડન્ટ, વિટામીન્સ, ખનિજતત્વો પોલિફેનોલ્સ, ફીટા સ્ટેરોલ્સ, ફેટી એસીડ ઓમેગા - ૩,૬,૭,૯

- હ્રદય અને ચામડી માટે ઉપયોગી
- વિટામીન -ઈ, ઓમેગા ૭
  વાળ અને નખ ની સુંદરતા આપે
- વિટામીન સી એન્ટીઓક્સીડ ગુણધર્મ
  આંબળાથી વધારે બોડી ક્લીન્ઝીંગ કરી આપે છે.
- વિટામીન એ આંખો માટે ઉપયોગી
- એમીનો અસીડ - પાચનક્રિયા સારી બનાવે છે

ઉપયોગ : ૧૨ વર્ષ થી ઓછી - ૧ ચમચી પાની સાથે
૧૮ વર્ષ થી ઉપર - ૨ચમચી પાની સાથે

લેવામાં કોઈ ખોટું લાગતું નથી.

ખટાશનો ઓવરડોઝ શરીરમાં નુકશાન પણ કરે છે.

જેમ કે જયારે તમે રાંધેલો ખોરાક ખાવ છો ત્યારે શરીરમાં ફરતા લોહીમાં સડો કરવા વાળા વાયરસ કે બેકટેરીયા હાજર જ હોય છે.હવે તમે લીંબુ જેવું ખાટું ખાવ છો એટલે શરીરમાં રહેલી ચરબીને તોડે છે અને તે તુટેલી ચરબીના કણ પેલા બેકટેરીયા કે વાયરસ માટે ખોરાક બને છે અને તે વાયરસ કે બેકટેરીયા ખોરાક ખાય છે અને વાયુ પેદા કરે છે જે વાયુ પ્રકૃત્તીમાં રૂપાંતર થાય છે. અને લોહીની નસોમાં વાયુ વધવાથી શરીરના સાંધા પાસે વાયુના કારણે દબાણ વધવાથી સાંધા પકડાય છે. અને વ્યક્તી સાંધા પકડવાથી ખટાશ ખાવાનું બંધ કરે છે. ખરેખર તો ખટાશ ખાતા રહીને શરીરનો વધારાનો કચરો બહાર કાઢતા રહેવું જોઈએ. એની બદલે દુઃખાવાના કારણે ખટાશ ખાવાનું બંધ કરીએ છીએ. રાંધેલા ખોરાક એકજ ટાઇમ કે ઓછા ખાવાવાળા વ્યક્તીને સાંધા દુઃખાવાની સમસ્યા ઓછી રહે છે. એટલે કાચું - ખાટું ખાવ, શરીરની સફાઈ કરતા રહો અને તંદુરસ્ત રહો. લાંબુ જીવો.

(3) તીખાશ :

મરચા એમાંય લવીગીયા હોય તો ચોટી ઊભી કરી નાખે તેટલી તીખાશ હોય છે. આ તીખાશવાળો

ખોરાક મોટાભાગે શરીરમાં કોઈ શક્તી કે ન્યુટ્રીશન આપતા નથી, પણ તેની તીખાશ જેવી મોઢામાં જાય એટલે મોઢાની ચામડી તેની તીખાશની અસર ઓછી



કરવા મોઢામાં પાણી (લાળ) પેદા કરે છે અને પેટમાં જઈને પણ વધુ પ્રમાણમાં પાચક રસો પેદા કરે છે અને તેના ફળસ્વરૂપે શરીરની રોગ પ્રતીકારક શક્તી વધે છે. તીખાશનો વધુ વપરાશ પીત્ત પ્રકૃત્તી પણ વધારે છે. તીખાશ વધારામાં શરીરમાં રહેલા રોગના જીવાણુને નબળા પાડે છે. મારતું નથી.

(૪) કડવાશ :

કારેલા, લીમડો, લીમડાવાળી ગળોની વેલ, પપૈયાના પાન



વગેરે કડવાશવાળા ખોરાક છે. કડવાશનું પણ બીજા ખોરાકની જેમ તેનું કામ શક્તી કે પોષકતત્વો આપવાનું નથી પરંતુ શરીરમાં ઘુસી ગયેલા રોગ માટે કારણભૂત વાયરસ અને બેકટેરીયાને મારવાનું કામ કરે છે. એટલે જ દર વર્ષે ચૈત્ર માસમાં લીમડાના મોળનો રસ પીવાની પ્રથા વર્ષોથી ચાલતી આવે છે. કારેલાનું શાક પણ શરીરને જીવણું મુક્ત કરવાના ઉદ્દેશ સાથે ખાવાનું ચાલુ થયું. પરંતુ આપણે તેની કડવાશને પહેલા બહાર કાઢી લઈએ છીએ અને પછી

તેનું શાક કરીને ખાઈએ છીએ. અહીં પણ તેના ઉદ્દેશ જળવાતા નથી. ડેન્ગ્યું જેવા ભયંકર રોગમાં જયારે પ્લેટલેટ્સ ઘટી જાય છે ત્યારે પપૈયાના પાનના રસ આપવાની પ્રથા છે કેમ કે ડેન્ગ્યુના વાયરસને પપૈયા-પાનની કડવાશ જ ખતમ કરી શકે છે.

(૫) ખારો :



મોટાભાગે ખારાશ એટલે મીનરલ્સ. દરેક પાન અને કંદમુળમાં ખારાશ કુદરતી રીતે હોય જ છે. શરીરને જેટલી જરૂર હોય તેટલી ખારાશ ખોરાકમાં હોય છે પરંતુ મનુષ્ય વધારાની ખારાશ (મીઠા)ના સ્વરૂપે ઉમેરતો હોય છે અને જરૂર કરતાં શરીરમાં ખારાશ વધી જાય ત્યારે શરીરમાં તેની આડ અસર દેખાવાની શરૂ થાય છે. મોટાભાગના બીપીના રોગોમાં તેલની સાથે ખારાશનો વધુ પડતો ઉપયોગ પણ એટલો જ જવાબદાર હોય છે.

(૫) તૂરો :



ના ખારો-કડવો એવો તૂરો સ્વાદ આપણે ઓળખીએ જ છીએ. આ પણ પેલા ખારા- કડવાશની જેમ કોઈ શક્તી આપતું નથી પરંતુ થોડા જીવાણું મારે અને થોડી રોગપ્રતીકારક શક્તી વધારવાનું કામ કરે છે.

૨૩. કફ, પીત્ત અને વાયુ પ્રકૃતીના કારણો

આ ધરતી પર એક મનુષ્ય જ એવું પ્રાણી છે જેને કફ પીત્ત અને વાયુ પ્રકૃત્તી બને છે. જે શરીરના રોગ માટે જવાબદાર છે. દુનીયાના બીજા કોઈ શાકાહારી પ્રાણીઓમાં આવી કોઈ સમસ્યાઓ છે જ નહી. આપણે એવી કઈ ખાવા પીવામાં ભૂલો કરીએ છીએ? જે શરીરમાં કફ પીત્ત કે વાયુ બનાવે છે? ખરેખર તો નેચરલ, સીજનલ અને ઓરીજીલન, રાંધ્યા વગરનો ખોરાક અને ડેરીની બનાવટ છોડો તો શરીરમાં કફ, પીત્ત કે વાયુ બને જ નહી. પ્રાણીઓના દુધની તમામ બનાવટોનો વધુ પડતો ઉપયોગ શરીરમાં કફ, પીત્ત, વાયુ પ્રકૃત્તી વધારવાનું જ કામ કરે છે. બાળકોમાં કફ, યુવાનોમાં પીત્ત અને ઉંમરલાયક લોકોમાં વાયુ પ્રકૃત્તી વધારે છે.



કફ :

શરીરમાં કફ કરનાર પદાર્થો એટલે કાર્બોહાઈડ્રેટ, ડેરી પ્રોડક્ટ્સ અને ગળ્યા પદાર્થો. મોટા ભાગે સૌથી વધારે કફ બાળકોમાં થાય છે. તેનું સ્થાન ગળામાં અને

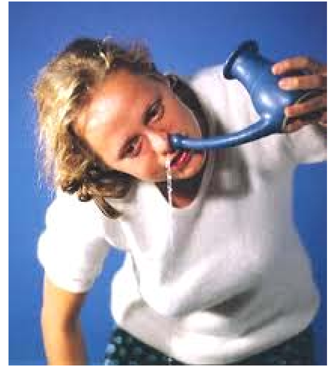
ફેફસામાં હોય છે. ઘણા લોકોને માથામાં પણ કફ ભરતો હોય છે. ગળું, માથું અને ફેફસા આમ વ્યક્તી-વ્યક્તીએ અલગ અલગ જગ્યાએ કફ ભરતો હોય છે. કફ એટલે શરીરમાં બેકટેરીયાનો વધારો જે કફમાં ફેરવે છે. જયારે કાર્બોહાઈડ્રેટ, ગળ્યા, ડેરીની બનાવટો અને વાસી ખોરાક વધારે ખાવામાં આવે અને તેને સમયસર પાચન કરી વાપરી નાખવામાં ના આવે ત્યારે શરીરમાં કફ ભરાય છે. ફળનું ગળપણ (કાર્બોહાઈડ્રેટ) સમયસર શરીરમાં વપરાય નહી તો કફ કરે છે. જયારે અનાજ જેવા ભારે ખોરાકનું ગળપણ (કાર્બોહાઈડ્રેટ) સમયસર વપરાઈ ના જાય તો સડો થયા પછી ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે, શરીરનું વજન વધારે છે.



કફ પ્રકૃત્તી વાળા લોકો આળસુ અને શાંત સ્વભાવના તથા શરીરે જાડા જોવા મળતા હોય છે. વધુ પડતો કફ થનારને દાંત પણ વહેલા સડી જતા હોય છે. તેમની જીભ પર સફેદ પડ હંમેશા ચોટેલું વધારે જોવા મળે છે અને શરીરનું તાપમાન ઓછું રહેતું હોય છે.

કફ, નાકમાંથી પ્રવાહી જળવું, ઉદરસ થવી, સુકી ખાંસી ના રૂપમાં પણ થાય છે. બાળકોને વધારે કફ

રહેવાથી અભ્યાસ પણ સારો કરી શકતા નથી. બાળકોને કફથી બચવા માટે પ્રાણીઓના દુધને બદલે વેજીટેબલના દુધ જેમ કે સીગદાણા, બાદમ કે શ્રીફળના દુધ અને તેની બનાવટો આપી શકાય. નાકના અંદરના વાયુ કોતરોમાં ભરાયેલા કફને બહાર કાઢવા યોગ શાસ્ત્રોએ શરીર સફાઈ માટે ષટ્કર્મમાં નેતીની ક્રીયાઓ આપેલ છે. નેતી બે પ્રકારની હોય છે. જલનેતી અને સૂત્રનેતી. વધુમાં કોઈને પેટમાં કફ ભરાઈ ગયો હોય તો ધૌતી અને વમનની ક્રીયા પણ કરી શકાય છે. શરીરમાં કફ વધે નહી તે માટે ખટાશ વાળા ફળ અને આદુ જેવા કફનાશ



વધારે લઇ શકાય. કફ પ્રકૃત્તી માટે પાઈનેપલ સૌથી વધારે સારા ફળ ગણાય છે. હળદર, તુલસી અને ગળોની ગોળીઓ જેવી કફનાશક રેગ્યુલર લેતા રહેવાથી પણ કફ પ્રકૃત્તીથી બચી શકાય છે.

પીત્ત :

યુવાન લોકોમાં આ પ્રકૃતી વધારે જોવામાં આવતી હોય છે. પીત્ત એટલે શરીરમાં એસીડનો વધારો. પીત્ત મોટાભાગે પેટના ભાગમાં થાય છે અને તેની આડ અસર રૂપે માઈગ્રેન જેવા રોગ થાય છે. વધારે એસીડીક અને તેજાના એટલે કે ગરમ મસાલાવાળા



ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં પીત્ત વધતું હોય છે. પીત્ત પ્રકૃતી મોટાભાગે જુવાન લોકોમાં વધારે થાય છે. તેની આડ અસર રૂપે તેમના સ્વભાવ તામસી અને ગરમ પ્રકૃતીના રહેતા હોય છે. તેમને ગરમ મસાલાના ઓવરડોઝથી મળ દ્વારે મસા (મસા) અને ભગંદર જેવી સમસ્યાઓ પેદા થાય છે. પીત્ત પ્રકૃતી વાળા લોકો શરીરે પાતળા બાંધાના જોવા મળતા હોય છે. તેમની જીભ એકદમ ચોખ્ખી અને સાફ દેખાતી હોય છે. સ્વભાવમાં ઉતાવળિયા અને દરેક કામ ફટાફટ પૂરું કરવામાં માનતા હોય છે અને કામ જલ્દી ના પૂરું થાય તો ગરમ પણ જલ્દી થઇ જતા હોય છે. પીત્ત વાળા લોકોએ એસીડીક, વાસી અને તીખા ખોરાક ઓછા ખાવા જોઈએ. પીત્ત પ્રકૃત્તી વાળાએ વમન ક્રીયા કરી સમયાંતરે પેટનો પીત્ત બહાર કાઢી લેવો વધારે સારો. ગળ્યા પદાર્થો ખાવાથી પીત્ત ઓછો બનતો હોય છે. એટલે પીત્ત વાળા લોકો ગળપણ વાળા ખોરાક ખાવા. યોગ શાસ્ત્રોમાં પેટનું પીત્ત બહાર કાઢવા માટે "ધૌતી" ક્રીયા આપી છે.



વાયુ :

મોટી ઉંમરના લોકોમાં વાયુ પ્રકૃત્તી વધારે જોવામાં આવે છે. વાયુ પ્રકૃત્તીનું શરીરમાં સ્થાન પેટ અને નીચેના ભાગે હોય છે. વાયુ પ્રકૃત્તી એટલે પેટમાં ગેસ બને અને પાછળ ધડાકા થાય એ વાયુ પ્રકૃતી નથી. વાયુ પ્રકૃત્તી એટલે શરીરમાં લોહીમાં ફરતો વાયુ વધવો એ વાયુ પ્રકૃતી છે. વાયુ પ્રકૃતી શરીરમાં ખટાશ ખાવાથી થાય છે. જે લોકો થોડી ખટાશ ખાય અને સાંધા દુઃખે એ વાયુ પ્રકૃતી કહેવાય.



વાયુ પ્રકૃત્તી થવા પાછળ કારણ એ છે કે ખટાશ શરીરમાં જવાથી શરીરની નકામી ચરબી તૂટે છે અને તેના નાના ભાગ થવાથી લોહીમાં ફરતા બેક્ટેરીયા આ તૂટેલી ચરબીને ખાય છે અને તેના ખાધા પછી તે બેક્ટેરીયા વાયુ પેદા કરે છે અને તે વાયુ લોહીની નળીઓમાં ફરતો રહે છે. જે સાંધાઓ પાસેથી પસાર થવાથી સાંધાઓ પર સોજા અને દબાણ વધે છે જે સાંધા દુઃખાવે છે. આને સમજવા બીજું ઉદાહરણ આપું તો તમે છાશની થેલી ફ્રીજમાંથી બહાર તડકે બે કલાક મૂકી રાખો, શું થશે? થેલી ફૂલી



જશે. તો શું તમે થેલીમાં ઇન્જેક્શન મારીને થેલીમાં હવા ભરી?, ના, તો થેલીમાં હવા ક્યાંથી ભરાઈ? થેલી ગરમ થવાથી છાશમાં રહેલા દહીના બેકટેરીયાને છાશમાં રહેલું પ્રોટીન ગરમ થવાથી બેકટેરીયાને ખાવા લાયક બને છે અને તે બેક્ટેરીયા પ્રોટીન ખાય અને તેની આડઅસર રૂપે વાયુ બનાવે જે છાશની થેલીમાં ભરાય છે અને તે વાયુને બહાર નીકળવાની જગ્યા ના હોવાથી તે વાયુ થેલીમાં ભરતો જાય છે અને છેવટે છાસની થેલી ફૂલી જાય છે. બસ આમ જ તમારા શરીરમાં જયારે ખટાશ ખાવ છો ત્યારે તૂટેલી ચરબી બેક્ટેરીયા માટે ખોરાક બને છે અને શરીરમાં વાયુ પ્રકૃતી વધે છે.





રાંધેલા ખોરાક જે શરીરમાં સડો બને અને તેના કારણે લોહીમાં બેક્ટેરીયા કે સુક્ષ્મ જીવાણું વધારે હયાત હોવાથી જયારે ખટાશ ખાવામાં આવે તો વાયુ પ્રકૃતી વધારે બને છે. જયારે અપક્વ ખોરાક સાથે ખટાશ ખાવાથી વાયુ પ્રકૃતી ઓછી બને છે. વાયુ પ્રકૃતી વાળા સ્વભાવે ચંચળ હોય છે. તેઓ શાંત બેસી શકતા નથી. એકધારૂં લાંબો સમય એક જગ્યાએ બેસીને કામ કરી શકે નહી. વાયુની જેમ ફરતા રહેતા હોય છે.

૨૪. રાંધેલા ખોરાકની અસરો

(રંધાય તે ગંધાય)

અગ્નીની શોધ થયા પછી માનવી દરેક ખોરાક પકાવીને ખાવાનું શીખ્યો. ખોરાક પકાવાથી ખોરાકનું પાચન જલ્દી થાય છે અને તેનો શરીરને લાભ પણ મળે છે. પરંતુ ખોરાકને પ્રદુષીત વાતાવરણમાં પકાવાથી હવાના પ્રદૂષણના કારણે તેનો બગાડ પણ એટલો જ થાય છે. ભારત જેવા દેશોમાં હવાના પ્રદુષણથી જેટલા રોગ ફેલાય છે તેટલા કદાચ બીજા દેશોમાં ફેલાતા નહી હોય. પ્રદુષીત હવા મોટાભાગના જીવાણુંથી થતા રોગો માટે જવાબદાર હોય છે. વીદેશોમાં હવાનું પ્રદુષણ આપણા દેશ જેટલું ના હોવાથી રોગ ફેલાવાનું પ્રમાણમાં આપણા દેશ કરતાં ઘણું ઓછું છે. જેમ કે આપણા જ લોકો અમેરીકા કે યુરોપના દેશોમાં રહે છે જે એક અઠવાડિયાનું ખાવાનું એક સાથે બનાવી રાખે છે. આ રીતે ખાવાનું બનાવીને ખાય છે, આરોગે પણ છે. ટૂંકમાં હવા પ્રદુષીત ઓછી હોવાથી જીવાણુઓ દ્વારા ફેલાતા રોગ ઓછા થાય છે.



ખોરાકને ગરમ કરવાથી તેનું ઝડપથી ગંદકીમાં રૂપાંતર થવું, સાથે સાથે ખોરાકના બંધારણમાં થતા ફેરફારો શરીર માટે પચવા લાયક રહેતા નથી. પ્રોસેસ થયેલા ખોરાકથી દુનીયામાં ડાયાબીટીસ, બીપી જેવા રોગ દરેક ઘર સુધી પહોંચી ગયા. ખોરાક ગરમ કરવાથી શું થાય છે તે જોઈએ.

(૧) અનાજને બગાડીને ખાવું :

અનાજ વજનવાળો ખોરાક છે અને તે શરીરમાં શક્તી આપે છે. મગ જેવા કઠોળ આપણે ફણગાવેલા ખાઈએ છીએ. તમે ફણગાવેલા મગને ફ્રીજમાં રાખો તો તે મગ એક અઠવાડિયા સુધી રોજ થોડા થોડા ખાઈ શકાય છે પરંતુ આજ મગને કુકરમાં નાખો અને સીટી મારીને બોઈલ(ગરમ) કરી નાખો, પછી ગરમ કરેલા મગ ફ્રીજમાં પણ રાખીને અઠવાડિયા સુધી ખાઈ શકતા નથી અને સાંજે ફેકી દેવા પડે છે. કેમ કે રંધાય તે ગંધાય. આમ રાંધેલા મગ સાંજે જ ફેંકી દેવા પડે છે. વધુમાં જે વજનદાર ખોરાક હોય તે જલદી સડી જાય અને શરીરમાંથી પાછો જલદી વજનને કારણે બહાર





આવે નહી, આમ ડબલ નુકશાન થાય છે.

(૨)દાળભાત ખાઈને કેમ પાણી પીવું પડે છે?

ગુજરાતી લોકો રોજ દાળ અને ભાત ખાય છે. આ દાળમાં પણ પાણી હોય છે અને ભાતમાં પણ પાણી હોય છે છતાં



પાણીવાળા દાળભાત ખાવા છતાં ખાધા પછી, શરીર લોટો ભરીને પાણી માંગે છે? કેમ? આપણે કદી પણ વીચારતા નથી અને જેવી તરસ લાગે એટલે પાણી પી લઈએ છીએ, પણ તરસ કેમ લાગી તે બાબતે વીચાર કરતા નથી. અહીં આવું થવાનું કારણ એક માત્ર દાળભાતને રાંધીને ખાઈએ છીએ એટલે એસીડીક થવાથી ખાધા પછી શરીર લોટો ભરીને પાણી માંગે છે. જો આ દાળભાત તમે રાંધ્યા વગરના



બનાવો અને ખાઓ તો શરીર પાણીનું ટીપું પણ માગતું નથી.

(3) પથરી થવાના કારણો

જે લોકોને પથરી થવાનો પ્રશ્ન રહેતો હોય છે



એમને ડોકટરો ટમેટા કે પાલક કે કંદમુળ જેવી ભાજી ખાવાની મનાઈ કરે છે. કેમ કે ટમેટા કે પાલક ખાય તો પથરી બને. પરંતુ હકીકત એ છે જો ટમેટાં ગરમ કરીને ખાઈએ તો ટમેટાંમાં રહેલો ક્ષાર શરીરમાં જઈને પથરી બનાવાનું કામ કરે છે અને જો ટમેટાં કાચા ખાવામાં આવે તો શરીરમાં રહેલી પથરી તોડવાનું કામ કરે છે. અહીં ટમેટા ગરમ કરીને ખાવાથી શરીરમાં નુકશાન કરે છે અને કાચા ખાવાથી કોઈ નુકશાન થતું નથી. પથરી થવા પાછળનું સૌથી સરળ લોજીક સમજીએ : તમે દરીયા કીનારે ચોપાટીમાં ફરેલા હશો. તમે ચોપાટીની રેતી પર કોઈ દીવસ મીઠા(ક્ષાર)ના પોપડા જોયા? ના. હવે જે લોકો સૌરાષ્ટ્ર જેવા વીસ્તારમાં કે બનાસકાંઠા કે કચ્છના વીસ્તારમાં રહે છે તેમને પુછજો કે તમારા ખેતરમાં જે પાણીનું પીયત કરો છો તે પીયત કર્યા પછી જમીન પર ક્ષારના પોપડા જામી જાય છે? જો તમે જાણવાની કોશીશ કરશો તો તમને તે વીસ્તારના ખેડૂતો કહેશે કે હા, જમીન પર ક્ષારના પોપડા બની જાય છે. તમને એમ થશે કે આમાં નવાઈ શું છે? નવાઈ એ છે કે દરીયાનું પાણીનો ક્ષાર TDSમાં



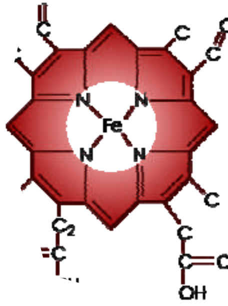
આશરે દસથી પંદર હજાર સુધી હોય છે અને જે બોરનું પાણી જમીનમાંથી કાઢીને ખેતરમાં પીયત કર્યું તે પાણીનો ક્ષાર આશરે બે-ત્રણ હાજર TDS જેટલો જ હોય છે. તો દરીયાના પાણીના TDS વધારે હોય તો દરીયા કીનારે ક્ષારના પોપડા વધારે દેખાવા જોઈએ કે પછી ખેતરમાં? આ થવા પાછળનું કારણ તમને ખ્યાલ આવે છે? અહીં જે પાણી જમીનમાંથી બહાર કાઢીને ખેતરમાં પીયત કરાય છે તે પાણી જમીનની ગરમી લઈને બહાર આવે છે જયારે દરીયાનું પાણી આ જમીનનાઅંદરથી



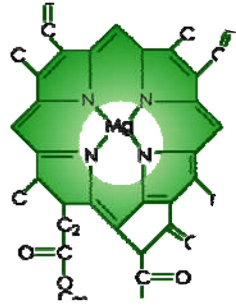
ટ્યુબવેલ દ્વારા કાઢેલા પાણી જેટલું ગરમ કદાપી થતું નથી. અહીં જમીનમાંથી કાઢેલા પાણીનો ક્ષાર જમીનની ગરમી લઈને ગરમ થઈને બહાર આવે છે અને તે ક્ષાર એક્ટીવેટ થઈને જમીન પર પોપડા બનાવે છે જયારે દરીયાના ઠંડા પાણીમાં ભલે ક્ષાર વધારે હોય તો પણ પોપડા બનાવતું નથી. એટલે ક્ષાર ભલે મીઠા સ્વરૂપનો હોય કે કંદમુળ સ્વરૂપમાં, જયારે ગરમ થઈને શરીરમાં જાય છે ત્યારે શરીરમાં પથરી બનાવીને નુકશાન જ કરે છે. જેમ કે ગરમ કરેલા ટામેટા અને પાલક ખાવાથી શરીરમાં પથરી બને છે.

(૪) લોહીની ખરાબ ક્વોલીટી :

હવે આપણે જે લીલા શાકભાજી રાંધીને ખાઈએ છીએ. અને જયારે ગરમ થાય છે ત્યારે તેમાં રહેલા દરેક ખોરાકના અણુનું બંધારણ ગરમીને કારણે તૂટી જાય છે અને તૂટેલા અણુ બંધારણ સાથે શરીરમાં ગયેલો ખોરાક તૂટ ફૂટ થયેલો હોવાથી તે શરીરમાં પણ તૂટફૂટવાળા જ કામ કરે છે. શરીરમાં જે કામ બરોબર થવું જોઈએ તે થતું નથી. અહીં ચીત્રમાં આપેલા ક્લોરોફીલના અણુનું બંધારણ જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે જયારે જયારે ક્લોરોફીલ ગરમ થાય છે ત્યારે તેના બંધારણમાં તૂટફૂટ થાય છે અને જયારે આ અણુ શરીરમાં જઈને હીમોગ્લોબીનમાં રૂપાંતર થાય છે ત્યારે તે હીમોગ્લોબીન તૂટફૂટ (અપંગ) સ્વરૂપમાં હોય છે અને આ અપંગ સ્વરૂપનો હીમોગ્લોબીનને શરીરમાં પંચતત્વ બેલેન્સ કરવાની જવાબદારીઓ આપવામાં આવેલ છે તે કામ સારી રીતે કરી શકતો નથી.



Human Blood Hemoglobin



Plant Chlorophyll



પંચતત્વ બેલેન્સના કામ અધૂરા રહેવાથી રોગ પેદા થાય છે.

(૫) હાર્ટ એટેક આવવાના કારણો :

આપણી બહેનોને શાક કરવા માટે સૌ પ્રથમ તો તેલ મુકી વઘાર કરવાનું જન્મ જાત શીખવવામાં આવેલ છે. હવે આ વઘાર કરવાથી શું થાય છે તે બહેનોને ખબર નથી અને તેમના કુટુંબને બીપી, કોલેસ્ટ્રોલ અને હાર્ટ એટેક તરફ લઇ જાય છે. તમે જે તેલનો વઘાર કરો છો તે તેલ જ ખાવા લાયક હોતું નથી. તમે જે તેલનો વઘાર કરો છો તે તેલ ડબલ રીફાઈન્ડ તેલ હોય છે.



આ રીફાઈન્ડ તેલ કેવી રીતે બને છે તે આપણે જાણતા નથી. તેલને રીફાઈન્ડ કરવા માટે તેને ઉકાળવું પડે છે. તેલ ઉકાળવાથી તેલના અણુઓ વધારે ઘટ્ટ બની જાય છે. ડબલ રીફાઈન્ડમાં પાછું તેલ બીજી વાર ઉકાળવામાં આવે છે. ફરીથી તેના અણુઓ વધુ ઘટ્ટ બની જાય છે. હવે આ તેલ ડબ્બામાં ભરીને તમારા ઘરે આવે છે. આ તેલનો તમે ફરીથી શાક કરો ત્યારે વઘાર કરો છો. આ વખતે તેલ ફરીથી એટલું ઉકળે છે કે તેલની વરાળ બનીને રસોડાની છત પર ચોંટી જાય છે. આ ચીકાશ એટલી ઘટ્ટ હોય છે કે દીવાળીમાં ઘર સાફ કરો ત્યારે રસોડાની છતમાં રહેલી



ચીકાશ સાફ કરવા સીધું લીંબુ ઘસવા છતાં પણ સાફ થતી નથી. હવે તમે વીચાર કરો કે જે તેલની વરાળની ચીકાશ છત પર ચોટેલી છે તે ચીકાશ સીધું લીંબુ ઘસવાથી પણ સાફ થતી ના હોય તો તેલની ચીકાશ શરીરમાં જઈને કેટલી શું કરતી હશે. શરીરમાં ગયેલી ચીકાશ નળીઓ બ્લોક કરે છે અને બીપી, કોલેસ્ટ્રોલ અને હાર્ટ એટેક જેવા રોગ લાવે છે.



તમે વઘાર કેમ કરો છો? તે તમને ખબર જ નથી. તમે માનો છો કે વઘાર કરવાથી શાકભાજી ટેસ્ટી થાય. આ વાત ખોટી છે. શાકભાજીનો ટેસ્ટ તેલનો હોય કે મસાલાનો? જો તેલનો સ્વાદ હોય તો તમે તેલની એક ચમચી ભરીને મોઢામાં મૂકો અને તમને ખાવાની મજા આવે તો માનીએ કે તેલથી સ્વાદ આવે છે. પહેલાના જમાનામાં જે તેલ વપરાતું તે તેલ શુદ્ધ ઘાણીમાંથી કાઢેલું આવતું. અને તે તેલ વઘાર વખતે પ્રથમ વખત જ ગરમ થતું. તે પણ ચુલા પર ગરમ થતું. આજની જેમ ગેસના ચુલા ન હતા. એટલે તેલ જે ગરમ થતું તે પણ માર્યાદીત જ પ્રમાણમાં થતું. જયારે અત્યારે તો તેલ ડબ્બામાં પેક થાય તે પહેલા જ આશરે ૩૦૦ ડીગ્રી

તાપમાને બે વાર ઉકળીને આવે છે. એટલે ડબ્બો ભરાય ત્યારે જ ખાવા લાયક રહેતો નથી. પાછા આપણે ઘરે લાવીને ફરીથી તેનો વઘાર કરીએ છીએ કે પછી તળવાનું કામ કરીએ છીએ. આમ આ તેલ વઘાર થયા પછી કે તળ્યા પછી ખાવા લાયક રહેતું નથી. જે શરીરમાં જઈને નુકશાન કરે છે. તેલ ખાવું જ હોય તો રીફાઈન્ડ તેલ ના ખાવું જોઈએ પરંતુ ફીલ્ટર તેલ હોય તો ચાલે અથવા ઘાણીનું તેલ ચાલે. આ તેલ વઘાર કર્યા વગર ખાવું જોઈએ. હવે તમને થશે કે વઘાર કર્યા વગર તો શાક કેમ બનાવવું? તમે યુટ્યુબ પર સર્ચ મારશો કે ઓઈલ ફ્રી રસોઈ કેમ બનાવવી તે જોવા મળશે. એક હાર્ટના સ્પેશીયાલીસ્ટ ડોકટરે તો તેલ વગરની રસોઈ કેમ બનાવવી તેની ચોપડી પણ બહાર પાડેલ છે. આમ જેટલું તેલ ગરમ થઈને શરીરમાં જાય તેટલું તે શરીરને ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે કરે છે.



(૬) ડાયાબીટી થવાના કારણો :

આપણે એક પ્રયોગ કરીએ. એવી ત્રણ વ્યક્તીઓ પસંદ કરીએ કે જેમને ડાયાબીટીસ ના હોય. બધાનો






શરીરનો બાંધો સરખો હોય, વજન સરખું હોય અને તેમની રોજની પ્રવૃત્તી પણ સરખી હોય. આવી ત્રણ વ્યક્તીમાંથી પ્રથમ વ્યક્તીને પાંચ ગ્લાસ ભરીને શેરડીનો રસ પીવડાવો. બીજી વ્યક્તીને પાંચ ગ્લાસ શેરડીના રસમાંથી બની શકતો ગોળ આપવામાં આવે અને ત્રીજી વ્યક્તીને ગોળ જેટલી જ મોરસ (ખાંડ) આપવામાં આવે. અને ત્રણેને એક જ પ્રકારનું કામ અને આરામ કરવાનું કહેવામાં આવે. હવે આ ત્રણે વ્યક્તીઓના લોહીનું સુગર લેવલ એક કલાક પછી માપવામાં આવે. તો ત્રણે વ્યક્તીમાં સુગરનું લેવલ આશરે સરખું આવશે. પરંતુ બીજા ૫-૬ કલાક પછી ત્રણેનું લોહીનું સુગર ચેક કરવામાં આવશે તો પ્રથમ વ્યક્તીમાં એક કલાક પછી જે સુગર બતાવતું હતું તેમાંથી મોટા ભાગનું સુગર લેવલ ઓછું થયેલું દેખાશે. જયારે બીજા નંબરના વ્યક્તીનું સુગર લેવલ પ્રથમ વ્યક્તી કરતાં વધારે બતાવશે અને ત્રીજા વ્યક્તીનું લેવલ તો બીજા વ્યક્તી કરતાં



ઘણું વધારે બતાવશે. આ જ શરીરનો ડાયાબીટીસ છે. આમ થવાનું કારણ શું? તમને ખ્યાલ આવે છે? જુઓ પ્રથમ વ્યક્તીએ જે શેરડીનો રસ(સુગર) પીધો તે કુદરતી હતો અને તે શરીરે સમયસર પચાવી દીધો. જયારે બીજી વ્યક્તીના શરીરમાં સુગર

પ્રથમ કરતા ઓછું પચે છે કેમ? કે તેને ખાધેલો ગોળ પેલા શેરડીના રસને ગરમ કરીને બનાવેલ હતો માટે તે શરીરમાં જલદીથી પાચન થતો નથી અને ત્રીજા વ્યક્તીએ ખાધેલી મોરસ તો વળી ગોળને પણ ફરીથી વધારે વખત ઉકાળીને તૈયાર કરેલી હોય છે એટલે તે સુગર શરીર પચાવી શકે તેવા સ્વરૂપમાં હોતી જ નથી. આમ તમે જે સુગર(કાર્બોહાઈડ્રેટ) પછી તે ગળ્યા ફળ, અનાજ કે કઠોર



સ્વરૂપના હોય તે જેટલા ગરમ થઈને શરીરમાં જાય તે શરીરમાં જલ્દી પાચન થતા નથી અને સુગર લેવલ લાંબા સમય સુધી લોહીમાં ઊંચું રહેવાથી લોહીની કામગીરમાં ખલેલ પહોચાડે છે. શરીરની બીજી ક્રીયાઓ ખોટકાઈ જાય છે. શરીરમાં રોગ થાય છે. આમ આ વધેલા સુગરને નીચું લાવવા માટે એલોપેથીના ડોકટરો ડાયાબીટીસની ગોળીઓ આપે છે. તમે કુદરતી ગળપણ ખાશો તો શરીર આરામથી પચાવી લેશે. જો પ્રોસેસ કરેલું સુગર(કાર્બોહાઈડ્રેટ) ખાશો તો શરીર જલ્દી પચાવી શકશે નહી.

ડાયાબીટીસ સમજવા સરળ ઉદાહરણ આપું. તમે રીક્ષા નવી લાવો તો તેમાં ચોખ્ખું પેટ્રોલ ભરી ચાલુ કરી ઓછું એક્સીલેટર આપો તો પણ રીક્ષા ચાલુ રહે છે. એટલે કે ઓછા એક્સીલેટરમાં રીક્ષાનું એન્જીન બંધ પડતું નથી અને ઓછી શક્તીમાં પણ પેટ્રોલ વપરાયા

કરે છે. હવે જો રીક્ષામાં પેટ્રોલની જગ્યાએ કેરોસીન ભરો અને એક્સીલેટર ઓછું રાખો તો રીક્ષાનું એન્જીન ચાલુ રહી શકે છે? ના, બંધ પડી જાય છે. આમ જો કેરોસીન ભરેલું હોય તો રીક્ષા ઓછા એક્સીલેટરમાં ચાલુ રહી શકતી નથી એટલે કે કેરોસીનને વાપરવું હોય તો રીક્ષાને વધારે રેસમાં રાખવી



પડે છે. એનો મતલબ એ થયો કે કેરોસીનને નોર્મલ ગતી(લોડ)માં રીક્ષા વાપરી શક્તી નથી. પરંતુ વધારે ગતી(લોડ) આપો તો જ વાપરી શકે છે. બસ આ જ નીયમ શરીરના સુગરને લાગુ પડે છે. જો તમે શેરડીનો રસ પીશો તો શરીરને કામ નહી કરાવો તો પણ શેરડીનું ગળપણ શરીર વાપરી શકે છે અને લોહીમાંથી ઓછું થતું રહે છે. આમ શેરડીનું ગળપણ એટલે પેલી રીક્ષાનુ પેટ્રોલ જેવું થયું. હવે જો શેરડીના રસની જગ્યાએ મોરસ કે ખાંડની વસ્તુ ખાવ તો આ ગળપણ શરીર આરામની પરીસ્થીતીમાં વાપરી શકતું નથી અને લોહીમાં ફર્યા કરે છે. અને તે વપરાય ના એટલે લોહીમાં સુગર લેવલ વધારે બતાવે છે. આમ મોરસ કે રાંધેલા કાર્બોહાઈડ્રેટ જેવા કે રોટલી, ભાત કે રાંધેલા અનાજ એ પેલા કેરોસીન જેવા ખોરાક બની જાય છે. તે ખોરાક વાપરવા હોય તો શરીરનું એન્જીન

પેલી રીક્ષાની જેમ રેસમાં એટલે કે શરીરને શ્રમ કરાવવો પડે. એટલે કે મહેનત કરવી પડે અને કસરત કરતા રહેવું પડે તો જ શરીર વાપરી શકે. આમ જે લોકો શારીરીક શ્રમ ઓછો કરે છે તે લોકો નેચરલ ગળપણ ખાય અને ખાધા પછી લોહીમાં ઊંચું સુગર બતાવે તો પણ ચીંતા કરવા જેવું રહે નહી કેમ કે થોડા સમય પછી આ સુગર શરીરે વાપરી કાઢ્યું હોય છે.

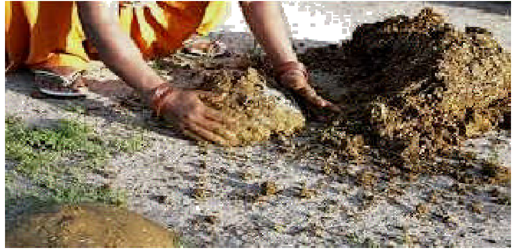
(૭) ખોરાક ગરમ થવાથી થતા ફેરફાર :

તેનું સૌથી સરસ ઉદાહરણ એ છે કે જયારે તમે છાસની થેલી ફ્રીજમાંથી બહાર કાઢો છો અને તેને ખુલ્લામાં ગરમીમાં મૂકો છો તો તે થેલી થોડા સમય પછી ફૂલી જાય છે આ વાત દરેકને ખબર છે. આવું કેમ થયું? આપણે છાસની થેલીમાં બહારથી કોઈ વસ્તુ ઉમેરતા નથી છતાં થેલી ફૂલી જાય છે. અહીં આ થવાનું એક માત્ર કારણ છે કે તે છાસ ફ્રીજમાં હતી ત્યારે ઠંડી હતી અને તેને ગરમી મળી એટલે છાસમાં રહેલા જીવાણુઓને ગરમી મળવાથી તેમની વૃદ્ધી થાય છે અને ગેસ બનાવે છે જે થેલીને ફૂલાવે છે. આ ખાટી છાસ શરીરમાં જઈને પણ વાયુ પેદા કરે છે. જેની આપણને ખબર પડતી નથી.

(૮) ગામડા-શહેરની ગાય-ભેસના છાણ :

તમારામાંથી ઘણા લોકો ગામડાઓમાં રહીને આવ્યા હશો. કેટલીય બહેનોએ ગાય ભેંસના છાણ

ભરવાના કામ કર્યા હશે. હવે જે બહેનો ગાય ભેંસ પાળે છે તે રોજ તેમના ઢોરનું છાણ ભરવાનું કામ કરે છે. તમે વીઝ્યુલાઈઝ કરો કે ગાય ભેંસ રાખવા વાળી બહેન રોજ સવારે ગાયનું છાણ ભરે છે. કેવી રીતે ભરે છે? શું છાણ ભરવા માટે હાથમાં મોજા પહેરે છે? ના. ગાયનું છાણ(પોદળો) ખુલ્લા હાથે બે હાથમાં પકડશે અને તેને તગારામાં ભરશે. તગારું ભરાઈ જાય પછી તે તગારું માથા પર મૂકીને ગામની બહાર ઉકરડામાં નાખવા જાય છે. અને જયારે ઘરની બહાર રસ્તા પર નીકળે છે ત્યારે ગામ તરફ નજર નાખે છે, કોઈ બીજી બહેનપણી છાણ નાખવા આવતી હોય તો બંને સાથે વાતો કરતા કરતા જવાય. આ કામ બહેનો રોજ સવારે ઊઠીને કરે છે. હવે આ છાણ ભરતી બહેનોને કહીએ કે આજે આ ગાય-ભેંસનું છાણ રહેવા દો. પેલા રોડ પર રહેતા ઝુંપડપટ્ટીમાં રહેતા લોકોએ કરેલી પોટી(મળ) ભેગો કરવાનો છે અને તગારા ભરવાના છે તો કોઈ બહેન તૈયાર થશે? ના, પરાયા વ્યક્તીઓનો મળ ભરવા કોઈ બહેન તૈયાર નહી થાય તે સ્વાભાવીક છે. તેમના કુટુંબના લોકોનો મળ ભરવા તૈયાર થશે? ના. છોડો, તેમનો પોતાનો મળ પણ



ભરવા તૈયાર નહી થાય. આવું કેમ? પેલા પરાયા પ્રાણીઓનો મળ હાથે પકડવાનો, તગારા ભરવાના અને માથે પણ મૂકવામાં વાંધો નથી અને પોતાનો મળ જોવો ગમતો નથી? આવું કેમ? શું આપણે જે ખોરાક રોજ ખાઈએ છીએ તે આવો ગંદો ખાઈએ છીએ? રોજે રોજ ખાઈએ છીએ તે તો રૂપાળો ગરમ ગરમ ટેસ્ટી ટેસ્ટી, મસાલેદાર, મોઢામાં પાણી આવે તેવો ખોરાક ત્રણે ટાઈમ સવાર બપોર સાંજ ખાઈએ છીએ તો પછી શરીરમાંથી બહાર નીકળતો મળ આટલો બાંધો ગંદો કેમ? બસ, આ પોદાળાની ગંદકીમાં જ પ્રોબ્લેમ્સ છે. ગાય ભેંસનો પોદળો હાથે પકડીને ભરી શકાય તેવો હોય છે અને મનુષ્યનો મળ જોવો ગમતો નથી. કારણ કે ગાય ભેંસ જે ખોરાક ખાય છે તે ગરમ



કરેલો ખાતા નથી. તેઓ કાચું ઘાસ ખાય છે એટલે તેમનો પોદળા(મળ) ગંધાતો હોતો નથી અને પકડી શકાય તેવો હોય છે. જયારે માનવીનો મળ ગંદો હોય છે કેમ કે માનવી ત્રણે ટાઈમ રાંધેલું ખાય છે અને આ રાંધેલો અને વજનદાર ખોરાક શરીરમાં જઈને લાંબા સમયે જયારે બહાર નીકળે છે ત્યારે વાસ મારતો ગંદો થઈને સડો થયેલો બહાર આવે છે. વધુમાં ગામડાની ગાય ભેંસનો પોદળો(છાણ) તો હાથે પકડીને તગારા ભરી શકાય તેવો આકાર બંધ અને શેપ સાઈઝમાં

હોય છે. જયારે શહેરમાં ફરતી ગાયોના છાણના પોદળા જોયા? આકાર જ ના હોય અને રેલાઈ ગયેલો, પાણીવાળો, રબડી જેવો, વાસ મારતો હોય છે. કેમ? શહેરની ગાયો માનવીનો વધેલો રસોઈ કરેલો રાંધેલો વાસી ખોરાક ખાય છે એટલે તેનો પોદળો(છાણ) પાણી વાળો, આકાર વગરનો અને વાસ મારતો હોય છે.

આમ ઉપરના આટલા ઉદાહરણો જોઈને તમને ખ્યાલ આવી જ ગયો હશે કે કોઈપણ વસ્તુ જયારે વધારે અને વારંવાર ગરમ થાય છે ત્યારે શરીરના કામનું રહેતું નથી અને શરીરમાં કચરાનું પ્રમાણ વધારીને શરીરને રોગના ભોગી બનાવે છે. આમ જે ખોરાક રંધાય તે ગંધાય.

આદું લસણ લીંબુ એપલ વીનેગાર અને મધમાંથી બનાવેલું હૃદય માટે ઉત્તમ ટોનીક

કોલેસ્ટ્રોલનું વધારે પ્રમાણ, બીપી, બ્લોકેઝ, શ્વાસના રોગો, વારંવાર શરદી તાવ અને વધારે વજન વાળા લોકો શરીરમાં વપરાયા વગરના કોલેસ્ટ્રોલ જે ગઠ્ઠા સ્વરૂપના બની ગયા છે તેને બહાર કાઢવા માટે આદું લસણ લીંબુ અને એપલ વીનેગારનો પાણી વગરનો સરખાભાગે જ્યુસ ભેગો કરી તેમાં એટલા જ ભાગનું



હૃદય અમૃત અને કફનાશક

બીપી, લોહીનું કોલેસ્ટ્રોલ, બ્લોકેજ તથા કફનાશક ખોરાક

પુખ્ત વ્યક્તિઓ : સરેરાશ ૫૦ વર્ષની ઉંમરના વ્યક્તિને ૫૦-૭૦% બ્લોકેજ હોવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. બીપી, કોલેસ્ટ્રોલ અને બ્લોકેજ ઓછું કરે છે.



બાળકો : બાળકોને પાચનની શક્તિ કરતા વધુ પ્રમાણમાં આપવામાં આવતી દૂધ અને દૂધની બનાવટો શરીર કફ પ્રકૃતિનું બની જાય છે જે તેમનો આજના જમાના પ્રમાણે કોમ્પિટિશન વાળો અભ્યાસ બગાડે છે. બાળકોમાં કફ દુર કરવામાં મદદ કરે છે.



વૃદ્ધો : લાકડી લઈને ચાલતા વડીલો થોડું ચાલવાથી શ્વાસ ચડે તો શ્વાસના રોગ પણ ઓછા કરે છે.



આમ હૃદય અમૃત અને કફનાશક બાળકોથી લઈ પુખ્ત અને વડીલો સૌ કોઈ માટે અમૃત સમાન છે.



ચોખ્ખું મધ નાખવાથી આ ટોનીક તૈયાર થઇ જાય છે. જે જરૂર પ્રમાણે બ્લોકેજ વાળા ખાલી પેટે એક ગ્લાસ પાણીમાં 3 ટાઈમ, બીપી વાળા ૨ ટાઈમ અને શરદી-તાવથી બચવા ૧ ટાઈમ લઇ શકાય. ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ કાઢવા માટે છાલ સાથેની દુધીનો રસ પણ ખુબ જ ઉપયોગી બનતો હોય છે.

રસાયનચૂર્ણ

(ગળો ગોખરૂં આમળા તુલસી અશ્વગંધા)

ગળો, તુલસી (રીદોષનાશક), ગોખરું કીડીની કાર્યક્ષમતા વધારે, આમળા શરીરની સફાઈ કરે અને અશ્વગંધા શક્તી આપવાનું કામ કરે. આમ શરીરમાં બીમારી કોઈપણ પ્રકારની હોય કે ના હોય શરીરના રોગ જલ્દી કાઢવા અને શરીરમાં બીમારી ના આવવા દેવી હોય તો રસાયનચૂર્ણ દીવસમાં એકવાર મધ સાથે ચાટીને લેવું જોઈએ.

- પોષ્ટીક, બલવર્ધક, વીર્યદોષ, ખુલીને પેશાબ લાવે.
- જીર્ણ અને ધાતુગત જ્વર, ઉદર રોગ, આંતરડાના દોષ, મૂત્ર સંબંધી વિકાર, સ્વપ્નદોષ, ધાતુ સંબંધી બિમારી અટકાવે.
- પાચનતંત્ર, નાડીતંત્ર, ઓજ-વિર્યની રક્ષા કરે.
- શક્તિ સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને દીર્ઘ જીવન આપે મોટી ઉમરની તમામ વ્યાધીઓમાં ઉપયોગી ૪૦થી મોટા દરેકે નિરોગી રહેવા લેવું જોઈએ.
- ઉપયોગ : દરેક વ્યક્તિ રાત્રે સુતી વખતે ૧ ચમચી લેવી.









૨૫. જંતુનાશકો બાબતે ખોટી માન્યતા

આપના દેશ કે દુનીયામાં ખેતી હંમેશા રાસાયણિક ખાતરો અને જતુંનાશકો છાંટીને જ કરવામાં આવે છે. કોબીજ, ભીંડા, ફુલાવર કે રીંગણ જેવા શાકભાજીના પાકોમાં દવાઓ છાંટવામાં ના આવે તો પાક નીષ્ફળ જાય છે અને ખેડૂતને મોટું નુકશાન થવાથી કોઈ ખેડૂત ખાતર કે દવા વગર કોઈ પાક પકવતો નથી. આમ આપણી પાસે દવા વગરના શાકભાજી કે ખોરાક મળવાની અપેક્ષા ખૂબ જ ઓછી છે. દવાઓ એટલી મોંઘી હોય છે કે એક લીટર દવાની કીમત હજારોમાં હોય છે. માનવ સમાજમાં આવેલા બધા રોગ પાછળ પણ આ જંતુનાશકો પણ કારણભૂત હોવાનું મનાય છે.



ખેતરમાં દરેક દવા કેમ વાપરવી અને કેટલા પ્રમાણમાં વાપરવી તે સૂચનાઓ દવાના પેકીગ પર સુક્ષ્મ અક્ષરે (મોટાભાગે અંગ્રેજીમાં) લખેલી હોય છે અને દેશના મોટાભાગના ખેડૂતો તે વાંચી શકવા સમર્થ નથી. આપના દેશમાં જે નથી ભણ્યા તે ખેડૂત "મજબૂરીનું નામ મહાત્મા"નાં નાતે થયેલા છે. એટલે કે

કઈ દવા ક્યારે કેટલા પ્રમાણમાં છાંટવી અને દવા છંટકાવ પછી ક્યારે શાકભાજી વીણાટ કરીને બજારમાં વેચવા મોકલવી જોઈએ તે બાબતે સંપુર્ણ અજ્ઞાન હોય છે. આપણને શાકમાર્કેટમાં મળતી દરેક ચીજ પર ખેતરમાં ક્યારે દવા છાંટેલી હોય છે તે ખબર પડતી નથી. આમ ઝેર તો આપણા શરીરમાં આવવાનું જ છે. કારણ કે આ બધું ચેક કરવાના આપની પાસે કોઈ બીજા સાધનો જ નથી

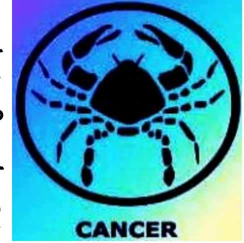


આપણે ઉપરની વાતો બાબતે વાકેફ હોવાથી દરેક શાકભાજીમાં આવેલ ઝેરના ભોગ ના બનવું હોય તો એવું માનવામાં આવે છે કે શાકભાજીને બરોબર ધોઈને ગરમ કરીને બનાવીએ તો શાકભાજીમાં રહેલું ઝેર નાશ પામે છે અને આપણે ઝેરની અસરથી બચી જઈએ છીએ. આવું દરેક વ્યક્તી અને ડોકટરો પણ માને છે. હકીકતે અમારી દ્રષ્ટીએ આ માન્યતા ખોટી છે. અમો એવું માનીએ છીએ કે "ઝેર જેટલું ગરમ કરો એટલું વધારે ઝેરી બને."

આ બાબતે આપણા દેશના એક રાજ્યમાં ઊભી થયેલી પરીસ્થીતી પર ચર્ચા કરીએ તો તમને આ બાબતે વધુ ખ્યાલ આવશે. ઉત્તર ભારતમાં આવેલું

પંજાબ રાજ્ય કેન્સરના રોગમાં ભારતમાં નંબર વન હોય તેવા રીપોર્ટો યુ ટ્યુબ અને બીજા સમાચાર માધ્યમોમાં જાણવા મળેલ છે. હવે પંજાબ જ કેમ કેન્સર જેવી અસાધ્ય બીમારીમાં નંબર વન કેમ છે? તમે યુ ટ્યુબ પર સર્ચ મારશો કે "કેન્સર ટ્રેન" એટલે તમને ડઝન બંધ વીડીયો જોવા મળશે. આ વીડીયો એવું કહે છે કે ભારતમાં જેટલું કેન્સર પંજાબ રાજ્યમાં થાય છે એટલું કેન્સર બીજા રોજ્યોમાં નથી થતું. એ એટલું બધું થાય છે કે પંજાબના ભટીંડા શહેરથી ચાલતી રાજસ્થાનના બીકાનેર શહેર જતી બીકાનેર એક્ષ્પ્રેસ ટ્રેનનું નામ લોકોએ "કેન્સર ટ્રેન" પાડ્યું છે. કેમ કે આ ટ્રેનમાં એટલા બધા કેન્સરના દર્દીઓ હોય છે કે પેસેન્જર કરતાં દર્દીની સંખ્યા વધારે હોય છે. આ બધા દર્દીઓ બીકાનેરમાં આવેલી મોટી કેન્સરની હોસ્પીટલમાં સારવાર માટે જતા હોય છે. ટ્રેન કેન્સરના દર્દીઓથી જ ભરેલી હોવાથી આ ટ્રેનનું નામ લોકોએ "કેન્સર ટ્રેન" પાડ્યું છે. આવું કેમ? શું ઉપર બેઠેલા ભગવાનને શોખ થયો કે "પંજાબમાં







રહેતા પાઘડીવાળા સરદારજીઓને વધારે કેન્સરના ભોગ બનાવો?" ના, આવું હોઈ ના શકે, પરંતુ, યુ ટ્યુબના વીડીયો જોયા પછી એવી બાબતો સામે આવે છે કે તે સાચી હોય તેમ માની શકાય. વીડીયોની વાતોમાં એવું સામે આવે છે કે પંજાબના ભાગે આ દેશની કુલ જમીનની આશરે ૬% જમીન આવે છે. આ ૬% જમીનના માલીકો



એટલે કે ખેડૂતો આખા દેશમાં જેટલી જંતુનાશક દવાઓનો છંટકાવ થાય છે તેની ૧૮થી ૨૦% દવાઓ એકલા પંજાબના ખેડૂતો વાપરી કાઢે છે. આ ખેડૂતો આખા દેશની એવરેજ કરતા ૩થી૪ ઘણી દવાઓ તેમના ખેતરોમાં છંટકાવ કરે છે. હવે જે ખેડૂતો આટલી દવાઓ ખેતરોમાં છંટકાવ કરતા હોય તે ખેડૂતોને કેન્સર કરવા શું તમાકુ ખાવાની જરૂર પડે? સીગારેટ પીવાની જરૂર પડે? ના, કેમ કે જે જંતુનાશક દવાઓ ખેતરમાં છંટકાવ થઇ તે જંતુનાશક દવાઓ ખેતરમાંથી ખોરાકના રૂપે ઘરમાં આવી અને ઘરમાંથી ખોરાક સ્વરૂપે પેટમાં ગઈ. આ જંતુનાશક દવાઓ આખા રાજ્યમાં સૌથી વધુ કેન્સર કરવા જવાબદાર હોય તેવું લાગે છે. આમ કેન્સર થવાનું કારણ તો મળી ગયું પરંતુ જોવાનું એમ છે કે જે ખેતરોમાં જંતુનાશક દવાઓ છંટાય છે તે જ ખેતરોમાં પેદા થતું ઘાસ

ખાવાવાળા ખેડૂતના ઘર આગળ બાંધેલા તેમના પાલતું પશુઓને કેન્સર થતું નથી. સાલું આ વીચારવા જેવો મુદ્દો છે ને?

અહીં સમજવાનો મુદ્દો એ છે કે લોકોને કેન્સર થાય છે પરંતુ લોકોના પ્રમાણમાં તેમના ઘર આગળ બાંધેલા પાલતું પ્રાણીઓને કેન્સર થતા નથી. આવું થવા પાછળનું કારણ શું હોઈ શકે? જે ખેતરમાં પાક તૈયાર થયો તે પાક મનુષ્યો સાથે પ્રાણીઓ પણ ખાય છે પરંતુ મનુષ્યોને કેન્સર થાય છે અને પેલા પ્રાણીઓને કેન્સર નથી થતું. આવું કેમ? તમારા ગળે કદાચ આ વાત નહી ઉતરે



પણ અમારી માન્યતા મુજબ પેલા પ્રાણીઓ જે ઘાસ ખાય છે તે ઘાસ ગરમ કર્યા વગરનું કાચું ખાય છે અને માનવી દરેક ખોરાક ગરમ કરી કરીને ખાય છે.

તમને થશે કે ખોરાક ગરમ કરવાથી તો ઝેરનો નાશ થાય છે તો પછી "પ્રાણીઓને વધારે કેન્સર થવું જોઈએ અને માનવીઓને તો થવું જ ના જોઈએ." પરંતુ અહીં તો ઉલટું થાય છે? બરોબર? જુઓ શું થાય છે. આના પછળનું લોજીક સમજો. એક સાદું ઉદાહરણ આપું. જયારે કોઈ મહામારી(રોગચાળો) ફાટી નીકળે જેમકે સ્વાઈન ફ્લુ જેવી બીમારી જોર પકડે છે ત્યારે આયુર્વેદીક હોસ્પીટલવાળા લોકોને સ્વાઈન ફ્લુના રોગથી બચવા માટે આયુર્વેદીક ઉકાળા લોકોને વહેચે

છે. આપણને બધાને ખબર જ છે કે આ ઉકાળામાં શું હોય છે. જેમ કે તુલસી, ગળો, આદુ, ફુદીનો કે અન્ય વનૌષોધીઓનો ઉપયોગ કરેલો હોય છે. હવે આ ઔષધીઓને ઉકાળી ઉકાળીને પછી કાળો કાવો બનાવી, આ ઉકાળા દર્દીઓને આપવામાં આવે છે. તમે કદાપી વીચાર કર્યો છે ખરો કે આ ઔષધીઓને ઉકાળવી શા માટે પડે છે? સીધે સીધી મીક્ષ કરીને જ્યુસ બનાવીને દર્દીઓને આપવામાં આવે તો ના ચાલે? પરંતુ ના, આ લોકો ઉકાળા કરીને જ પછી દર્દીઓને આપે



છે. આમ કરવા પાછળનું કારણ કયું હોઈ શકે? એ જ કે આ ઔષોધીઓને જો ઉકાળવામાં ના આવે તો તે શક્તીશાળી બનતી નથી અને દર્દીને રોગ મટાડવા માટે ઉપયોગી થતી નથી. આમ જે ઔષધીઓ વાપરવામાં આવે છે તે ઔષધીઓની મારણ શક્તી વધારવા માટે એટલે કે તે કુદરતી ઝેરની શક્તી વધારવા માટે જ ઉકાળવામાં આવે છે. આ ઔષોધીઓ છે શું? એક પ્રકારની રોગના જીવાણુઓને મારવાની દવા. બરોબર? હા, તો આ ઝેરને વધુ તાકાતવાળું કરવા માટે ઉકાળાને ગરમ કરી કરીને ઉકાળી ઉકાળીને વધુ ઝેરી બનાવવામાં આવે છે અને તે ઉકળ્યા પછી વધુ ઝેરી બની જાય, પછી જ દર્દીને આપવામાં આવે છે. જુઓ અહીં લોજીક, કુદરતી ઝેરને

વધુ ઝેરી બનાવવું હોય તો તેને ઉકાળવું પડે છે. અને જે જંતુનાશકો (ઝેર) ખેતરોમાં છંટકાવ થયો છે તે ઝેર વધુ ઉકળે તો વધુ ઝેરી ના બને? તમે જ નક્કી કરો.

આમ ઝેર કોઈપણ હોય પછી તે કુદરતી હોય કે કૃત્રીમ, ઝેરને જયારે ઉકાળો ત્યારે તે વધુ તાકાતવાળું જ ઝેર બને. આપણે જે ખાવાની વસ્તુઓ ખેતરમાં પાકેલી છે અને તેમાં જે ઝેર છાંટવામાં આવેલ હોય છે તે ઝેર ઘરે લાવીને ગરમ કરી ઉકાળી ઉકાળીને ઝેરને વધુ ઝેરી બનાવીને ખાઈ રહ્યા છીએ. આ ઝેર જ મોટા



ભાગના રોગ માટે જવાબદાર હોય તેમ માનવું રહ્યું. વધુમાં લોકો ખોરાક બનાવે છે ત્યારે ઉકાળે છે અને પાછું તેમાંથી ખાતા વધ્યું હોય તો ફ્રીજમાં મૂકીને બીજા દીવસે ફરીથી ઉકાળી ઉકાળીને ખાઈ છે. આમ "ખોરાક જેટલો વધુ વાર ગરમ થાય તેટલો વધુ ઝેરી બનતો જાય છે." હવે આ વાત સાથે સંમત થશો?

જંતુનાશકથી બચવા માટે સરળ ઉપાય :

જે ઝેર શાકભાજીમાં અંદર કે બહાર છે તેને શક્ય હોય તો ગરમ કર્યા વગર જ ખાઓ તે વધારે ઉત્તમ છે ગરમ કર્યા વગર ખાશો તો તે ઝેર વધારે



ઝેરી બનશે નહી, શરીરમાં જઈને તમને નુકશાન કરશે નહી. ઝેર જયારે વધારે ઝેરી થાય છે ત્યારે જ તે વધારે નુકશાન કરે છે, ઝેર ત્યારે જ વધુ ઝેરી થાય છે જયારે વધારે અને વારંવાર ગરમ થાય છે. ઝેરથી બચવા નીચેના ઉપાય કરો. (૧) દરેક શાકભાજી અથવા ખાવાના ખોરાકને હુંફાળા મીઠાવાળા પાણીથી ધોઈ નાખવા જોઈએ. પછી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૨) હવે તો માર્કેટમાં જેમ પાણીના ફીલ્ટર આવે છે તે જ રીતે ઓઝોનાઈઝર આવે છે. આ ઓઝોનાઈઝરનું કામ છે હવામાંથી ઓક્સીજન ખેચીને તેનું ઓઝોન વાયુમાં રૂપાંતર કરીને તેને પાણીમાં ભેળવી આપે છે. અને ઓઝોનવાળા પાણીમાં તમે શાકભાજી કે ફળોને ધોઈ નાખો તો શાકભાજી પર છાંટેલા ઝેરી



જંતુનાશક દવાઓના બંધારણને તોડી નાખે છે અને ઝેરની અસર ઓછી કરી નાખે છે. આમ શાકભાજી ઉપર રહેલા ઝેરને આ રીતે તમે ઓછી કરીને પછી ખાવામાં ઉપયોગ કરી શકો.

૨૬. દુધ અને તેની બનાવટો કેટલી ઉપયોગી :

આપણને એવું જણાવવામાં આવે છે કે દુધના પીવો તો શરીરમાં કેલ્સીયમ બને નહી અને હાડકાના સાંધા ઘસાઈ જાય. દુધમાં પણ ગાયનું દુધ સારું, ઊંટનું દુધ પીવો તો ઉંચાઈ વધે, બકરીનું દુધ પચવામાં સરળ પડે. આવી અવનવી માન્યતાઓ આપના મગજમાં ઘર કરી ગયેલી છે. વીજ્ઞાન પ્રમાણે દુધએ પૌષ્ટીક આહાર છે અને તે આપણે રોજ ખાવો જોઈએ એવું ભણાવવામાં આવે છે અને આજે દુનીયામાં અબજો કરોડોનો વેપાર ફક્ત દુધ અને દુધની બનાવટોનો થાય છે. દુધ વીષે કુદરતના વ્યવસ્થા શું કહે છે તે સમજીએ.



દુધએ પૌષ્ટીક આહાર છે એ વાત સાથે સહમત છું. પરંતુ દુધએ પૌષ્ટીક આહાર માત્ર અને માત્ર જે તે પ્રાણીના બચ્ચા માટે જ છે. ભેંસના બચ્ચા માટે ભેંસનું દુધ ઉત્તમ છે. બકરીના બચ્ચા માટે બકરીનું દુધ ઉત્તમ છે. ઊંટના બચ્ચા માટે ઊંટનું દુધ ઉત્તમ છે. આજ રીતે બધા પ્રાણીના બચ્ચા માટે તેની માતાનું જ દુધ ઉત્તમ છે. દુધ ઉત્તમ ખરું પરંતુ ક્યારે જયારે આંચળમાંથી બચ્ચાના પેટમાં સીધું જાય ત્યારે તે



અમૃત સમાન છે. અને તે દુધ જો ટૂંક સમયમાં પાચન થઇ જાય તો જ અમૃત સમાન છે અને જો પાચન થવામાં વીલંબ થાય, લાંબો સમય જાય તો પેટમાં જઈને બગાડ થાય છે અને આ ન પચેલું દુધ ફાયદા કરતા નુકશાન વધારે જ કરે છે.

દુધ પૌષ્ટીક અને અમૃત સમાન બને એટલે કુદરતે દુધને સીધા બચ્ચા પેટમાં મોકલવા માટે આંચળની વ્યવસ્થા આપી જેથી બગાડ થયા વગર સીધું પેટમાં જઈ શકે. આમ હવામાં ખુલ્લું થયેલું દુધ બગડી જાય છે કેમ કે હવાના બેક્ટેરીયા દુધમાં ભળે છે અને દુધને બગાડવાનું ચાલુ કરે છે. માટે જ આ દુધને બગડતું અટકાવવા પેસ્ચ્યુરાઇ કરીને પાછું ફ્રીજમાં જ રાખવું પડે છે. આમ દુધ પીવું જ હોય તો સીધું આંચળમાંથી સીધું પેટમાં મોકલવું પડે. બીજું દુધ એટલો સેન્સીટીવ છે કે તેને પેટમાં નાખ્યા પછી તરત શક્ય હોય તેટલા ઓછા સમયમાં પાચન પણ થઇ જવું જોઈએ. જો ના થાય તો પાછું શરીરમાં જઈને વધારે બગડે અને શરીરમાં બગાડ થવાથી રોગ પણ કરે છે.



મહાભારતમાં કૃષ્ણની લીલાની વાતોમાં તમે માખણ અને દહીંની વાતો સાંભરી હશે પણ દુધની વાતો

સાંભળી નહી હોય. એક વખત દહીં કે માખણ સારું પણ સંગ્રહ કરી રાખેલું દુધ તો નકામું.

હવે જો દુધને લાંબો સમય રાખવું હોય તો આપણે તેને ઉકાળીને પેસ્ચ્યુરાઇ કરીને પેક કરીને રાખીએ છીએ અને તેને પણ ઠંડકમાં જ રાખવું પડે છે. જો ફ્રીજમાં રાખેલા દુધની થેલી થોડો સમય બહાર ગરમ વાતાવરણમાં રાખો તો તરત બગડી જાય છે અને ફાટી જાય છે.

દુધને જેટલી વાર ગરમ કરો તેટલા તેમાં રહેલા પોષક તત્વો વધુને વધુ ખરાબ થતા જાય છે અને શરીરના કામના રહેતા નથી. આમ ગરમ કરેલું દુધ પણ ખાવું જોઈએ નહી.

તો શું કાચું દુધ ખાવું જોઈએ? ના, કાચું દુધ પણ ખાવું હોય તો બાળક હો ત્યાં સુધી જ ખાવું જોઈએ. કેમ કે કુદરતે મનુષ્યના શરીર માટે માનવીના દુધની વ્યવસ્થા આપેલી છે અને તે વ્યવસ્થા બાળક પુરતી જ હોય છે. બાળક મોટું થાય અને બહારનો બીજો ખોરાક ખાવાનું ચાલુ કરે પછી ભગવાન તેની માતાને દુધ આપોઆપ ધીમે ધીમે બંધ કરી નાખે છે. અને જો આખી જીદગી ખાવાનું જ હોત તો બચ્ચાની માંને આખી જીદગી દુધ આપ્યું ના હોત? અહીં કુદરત પણ મોટા થયા પછી દુધ ખાવાની ના પડે છે. તો આપણે કેમ ખાવું?

વધુમાં દુધ ખાવાવાળા દરેક બચ્ચાની પ્રકૃતી

ચંચળ બનાવી. તમે બાંધેલા ગાયના વાછરડાને છુટું મૂકી દો તો શું થશે? આખા ગામમાં તમને દોડાવશે. કેમ? ભગવાને બચ્ચાઓને આટલા ચંચળ કેમ બનાવ્યા? કેમ કે જે બચ્ચું તેની માનું દુધ પીવે તે દુધ પેટમાં જઈને તાત્કાલીક પચી જાય અને બચ્ચાના શરીરના વીકાસમાં ઝડપથી વપરાઈ જાય. હવે જો તમે બાળક નથી અને દુધ પીવું છે તો ત્રણ શરતો સાથે પી શકો.



(૧) માનવ શરીર માટે માનવીનું જ દુધ કામનું છે અને જો બીજા પ્રાણીનું દુધ પીવો તો તે પ્રાણીના લક્ષણો શરીરમાં આવે. જો ભેંસનું દુધ પીએ તો ભેંસ જેવા લક્ષણો આવે અને જે આજ કાલ આપણે મોટા ભાગના બાળકોમાં જોઈએ છીએ. બાળકો રસ્તામાં ચાલતા જતા હોય અને તમે તેમને રસ્તો આપવા હોર્ન મારો છો તો આજકાલના બાળકો રસ્તો પણ આપતા નથી. ગાય રસ્તામાં જતી હોય અને તમે હોર્ન મારો તો એક વખત ગાય રસ્તો આપી દેશે પરંતુ ભેંસ રસ્તામાં જતી હોય અને તમે હોર્ન મારો તો ભેંસ કદાપી રસ્તો આપશે નહી. આમ બાળકો પણ ભેંસનું દુધ પીને ભેંસના લક્ષણોવાળા બની ગયા હોય તેવું લાગે છે?

(૨) દુધ પીવું જ હોય તો પ્રાણીના આંચળમાંથી સીધું જ તમારા પેટમાં મોકલવું પડે. હવામાં ખુલ્લું કરેલું દુધ પીવો તો હવામાં રહેલા રોગ કરવાવાળા જીવાણુઓ દુધ સાથે શરીરમાં જાય અને રોગ કરે.

(3) દુધ પીધા પછી તમારે તેનું તાત્કાલીક પાચન કરવું ફરજીયાત છે અને આ પાચન કરવા માટે દરેક પ્રાણીના બચ્ચાઓને કુદરતે ચંચળ પ્રકૃતી બનાવેલા જ છે અને તમારે પણ દુધ પીધા પછી વાછરડાની જેમ ઉછળકૂદ કરવી જ પડે. આમ ઉપરના ૩ નીયમો સાથે તમે દુધ પીશો તો કોઈ વાંધાઓ આવશે નહી. જે તમારા માટે શક્ય બનશે નહી.

સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી દુધમાંથી બનેલી ચા:



જે ચા વગર સવાર પડતી નથી તેની સત્ય અને વાસ્તવીકતા સમજીએ. ઘણા લોકોને સવારે ઊઠીને તરત બેડમાં જ ચા પીવાની આદત છે. ચા ના પીવે તો આંખો ખુલતી નથી. તમે જે ચા સવારમાં ઊઠીને પીવો છો તે આપણા દેશમાં ક્યાંથી આવી તે જાણીએ છીએ? અંગ્રેજો આ દેશમાં ચા લઇ આવ્યા. અંગ્રેજોને ચા શા માટે પીવી પડે છે તે આપણે જાણવાની કોશીશ કરી? ના, શું અંગ્રેજો કેવી ચા પીવે છે? એ જાણવાની તસ્દી કદાપી લીધી? ના. અંગ્રેજો ચા કેમ પીવે છે? તેના

પાછળનું મુખ્ય કારણ એ છે કે અંગ્રેજો જે દેશમાં રહે છે તે દેશનું વાતાવરણ વર્ષના મોટા ભાગે ઠંડુ રહે છે અને ઠંડીથી રાહત મેળવવા માટે તેઓએ ચા પીવાનું ચાલુ કરેલું. અને ચા કેવી બનાવે છે અને પીવે છે? તેઓ ચાની દોરી બાંધેલી પડીકી રાખે અને ચા બનાવે ત્યારે ઉકાળેલા અથવા ગરમ પાણીમાં પેલી ચાની પડીકીને બે ત્રણ વાર પાણીમાં ડૂબકી મરાવે અને જેવો ચાનો રંગ અને સુગંધ પેલા પાણીમાં ભળી જાય એટલે પેલી પડીકીને બહાર ફેંકી દે. ચામાં પાછું કોઈ બીજી વસ્તુ નાખતા નથી. એકલી સુગંધ અને સ્વાદવાળી ચા બનાવીને પીવે છે. હવે આપણે ચા કેવી રીતે બનાવીએ છીએ? ઉકાળી ઉકાળીને ચામાં રહેલું ઝેરી તત્વ પાણીમાં લાવીએ છીએ અને પાછા તેમાં દુધ અને ખાંડ પણ નાખીને સરસ મજાની કડક મીઠી અને ટેસ્ટી ચા ચૂસકી લગાવતા લગાવતા પીવો છો. ખરુંને? હવે અંગ્રેજો શા માટે દુધ અને ખાંડ વગરની ચા પીવે છે અને આપણે શા માટે દુધ અને ખાંડવાળી ચા પીએ છીએ? અંગ્રેજો આપણા કરતા ગાંડા છે? ના. હોશીયાર છે. અંગ્રેજો ચાને ઉકાળતા નથી, દુધ નાખતા ના હોય અને ખાંડ પણ નાખતા ના હોય તો તેના પાછળ કઈક કારણ હોઈ શકે. હવે શું કારણ હોઈ શકે તે જાણીએ.



(૧) ચાને ઉકાળવાથી ચામાં રહેલું "ટેનીન" નામનું ઝેર ઉકાળવાથી પાણીમાં આવે છે અને તે ઝેર પાણીમાં એટલે કે ચામાં આવે છે અને આપણા શરીરમાં જાય છે. હવે ચામાં "ટેનીન" નામનું ઝેર છે. કોફીમાં "કેફીન" નામનું ઝેર રહેલું છે અને તમાકુમાં "નીકોટીન" નામનું ઝેર આવેલું છે. આ બધા નામની પાછળ "ઇન" શબ્દ આવે છે.



આ બધી ચુડેલો(ભૂત) જ છે. એનો મતલબ એ થયો કે ઉપરના બધા જ ઝેર એક જ જાતના છે. તમે ચા પીવો, કોફી પીવો કે તમાકુ ખાઓ. ઝેર તો સરખા જેવું જ શરીરમાં જાય છે. તમાકુનું ઝેર જેવું શરીરમાં અસર કરે છે તેવી જ અસર આ ચાના ઝેરમાં પણ થાય છે. હવે આપની મરજી કે ચા કોફી કે તમાકુનું ઝેર ખાવું છે કે નહી. તમે એવું માનતા હશો કે આપણે થોડી તમાકુ ખાઈએ છીએ કે આપણને કેન્સર થાય. પણ ચા પીવાથી પણ ભવીષ્યમાં કેન્સર થવાની શક્યતાઓ રહેલી જ છે. તમે કેટલાય લોકો જોયા હશે જે લોકો પુરા જીવન પર્યંત તમાકુ ખાતા ન હતા છતાં પણ તેમને કેન્સર થયા હોય.

(૨) ચામાં આપ બીજું ઝેર ઉમેરો છો અને તે એ છે કે ખાંડ નાખો છો તે. તમને થશે કે ખાંડ વળી કેવી રીતે ઝેર કહેવાય. આખી દુનીયા રોજ સવાર ઊઠીને

ખાંડ(મોરસ) તો ખાય જ છે. તો આપણને ખાવામાં શું વાંધો હોય.ચા બનાવવામાં તમે જે ખાંડ કે મોરસ વાપરો છો તે પણ ઉકળ્યા પછી ઝેરમાં ફેરવાય છે. કેવી રીતે? સમજીએ.



શેરડીનો રસ ગળ્યો હોય છે. આ રસને એકવાર ગરમ કરો તો ગોળ બને છે. આ ગોળને વધુ સફેદ અને કલર વગરનો કરવા માટે વધારે વાર ઉકાળીને તેમાં કેમીકલ પ્રોસેસ કરવાથી મોરસ બને છે જેને ખાંડ કહીએ છીએ. હવે આ ખાંડ કે મોરસને વધારે ઉકાળો તો શું બને? તમને ખબર છે? સેક્રીન નામનું ઝેર. આ ઝેર કેવી રીતે બન્યું? શેરડીનો રસ જે અમૃત સમાન છે તેને વારંવાર ગરમ કરવાથી છેલ્લે સેક્રીન રૂપી ઝેર બની જાય છે. તમે જયારે મોરસ કે ખાંડને ચા બનાવતી વખતે ઉકાળો છો તે છેલ્લે સેક્રીન નામના ઝેરમાં રૂપાંતર થાય છે. એટલે જ તો સફેદ ખાંડને ધીમું ઝેર કહેવામાં આવે છે. જેની આપણે ખબર જ છે.

(3) હવે ઉપરનું ઉદાહરણ જોઇને એટલી તો ખબર પડી કે જે ખોરાક જેટલી વાર વધારે ગરમ થાય તેટલો તે ઝેરી બનતો જાય. હવે ચા બનાવવામાં તમે જે દુધ નાખો છો અને તેને પણ ઉકાળો છો? બરોબર? હા, હવે જે દુધ તમે ઉકાળો છો તે દુધ પ્લાસ્ટીકની પેકીગમાં તમારા ઘરે આવે છે તે ફેકટરીમાં બે-ત્રણ

વાર પેસ્ચ્યુરાઈડ(ઉકાળી) કરીને પેકીગ કરેલું હોય છે. આ દુધ જયારે તમે ઘરે લાવો છો ત્યારે તપેલી અને કાતર લઈને તૈયાર જ હો છો અને



ફરીથી ઉકાળો છો. હવે આ ઉકાળેલું દુધ ઠંડુ થાય ત્યારે તમે તેને ફ્રીજમાં રાખી મુકો છો. અને જ્યારે ચા બનાવો છો ત્યારે ફરીથી ઉકાળો છો. હવે તમે જ નક્કી કરો કે આ દુધ જેટલી વાર ઉકળે તેટલું ઝેરમાં પરીવર્તન ના થાય? પેલા શેરડીના રસની જેમ?

એક ચા બનાવો છો તેમાં "ટેનીન" નામનું ચામાં રહેલું ઝેર, મોરસ ઉકળીને "સેક્રીન" નામનું ઝેર અને દુધ ઉકળીને ઝેર જેવું બનાવીને તમારા પેટમાં મોકલો છો. આપણે સૌ હોશે હોશે ચૂસકી લગાવતા લગાવતા પીએ છીએ અને સગાઓને પણ ઝેર પીવડાવીએ છીએ.

ચા પીવાથી શરીરમાં થતા નુકશાન :

ચા એક ઝેરીલું પીણું, શરાબથી વધારે નુકશાન કરે, ભુખ મારે, પેટમાં ગરબડ, ભારે લાગે, ચક્કર, માથું ચડવું, યુરીક એસીડ વધે, ઘામાં રૂઝ આવે નહી, લકવો, બહેરાશ, અનીદ્રા વગેરે સમસ્યાઓ વધે.

ચામાં રહેલા ઝેર:

ટેનીન, કેફીન, થીન, પેમીન, વોલેટીલ ઓઈલ, સાઈનોઝેન, સ્ટ્રીકનાઇલ, એરોમેટીક ઓઈલ, ઓક્જેલીક એસીડ, કાર્બોલીક એસીડ, સાઈનાઈડ જેવા

ઝેર સુક્ષ્મ સ્વરૂપે હોય છે.

ચા પર ડોક્ટરોના સ્ટેટમેન્ટ :

ડૉ. હેગ, MD: "ખાદ્ય પદાર્થમાં અત્યંત ઝેરીલા પદાર્થમાં સૌથી પહેલા ચા આવે" ડૉ. ઓ.ડી.નેડ: "ચા શરાબથી વધારે હાનીકારક". ડૉ. ખીસ: "ચા પીવાથી થાક દુર નહી પણ વધે છે." ડૉ. એડમેન્ડ: "ચાથી અનીદ્રાનો રોગ થાય. સ્મરણશકીત ઓછી થાય, મુત્રાશયની મુત્ર ધારણ કરવાની શક્તી ઓછી થાય." ડૉ. જે. ડબલ્યુ. માર્ટીન : "ચા પીવાથી આંખોની નીચે કાળાશ, માનસીક તાણ આવે છે. પ્રોફેસર મેંડલ: "ચા પીધા પછી પેશાબમાં યુરીક એસીડ ડબલ થાય છે." ડૉ. હાન્સ કેસર: "ચાથી ઘા પડેલ હોય તો જલ્દી સારો થતો નથી." ડૉ. કાતીકેય બોઝ: "ચા પીવાથી પેટમાં ગરબડ વધી જાય છે." ડૉ. લીલા કલાઈસ્ટ: "બાળકોને ચા પીવડાવવી એ શરાબ કરતા વધારે નુકશાન કરે છે."મહાત્મા નારાયણ સ્વામી: " ચા વીર્ય પાતળું બનાવે છે." મહાત્મા ગાંધી: "ચાએ આપણા હજારો સ્ત્રી-પુરુષોની "ભુખ" ઉડાડી દીધી છે." ડૉ. ગીસમૈન: "રોગ, ચીંતા, ભય, હૃદયકંપ, મસ્તીષ્કના રોગ ચાથી થાય છે."

મહેમાનને ચાને બદલે શું પીવા આપવું ?

દુધ વગરની નેચરલ હર્બલ ટી બનાવી શકાય જેમ કે : "સુંઠ, તુલસી, મુલેઠી, તજ, ઈલાઈચી, ફુદીનો વગેરે સ્વાદ પ્રમાણે વાપરી શકાય. ટેસ્ટ માટે લીંબુ પણ નાખી શકાય."

કોફીમાં પણ આ ચા જેવી જ પરીસ્થીતી છે.



ચા પીવો, કોફી પીવો કે તમાકુ ખાઓ. બધું સરખું જ છે. એટલે આ ઝેર શરીરમાં વધતું જાય અને શરીરમાંથી સમયસર બહાર ના નીકળે તો લાંબા સમયે કેન્સર જેવી બીમારીઓ થઇ શકે છે. કેન્સર જેવા રોગ ઉપરવાળો આપતો નથી પણ આપણે આપણું શરીર સાફ રાખતા નથી અને ના જરૂર હોય તેવા ઝેર શરીરમાં નાખતા રહીએ છીએ તેના ફળ સ્વરૂપે થાય છે અને થઇ ગયા પછી ઉપરવાળાનો દોષ કાઢીએ છીએ કે "પ્રભુને ગમ્યું તે ખરું." આવું કરશો તો ઉપરવાળો પણ તમને કેવી રીતે બચાવશે? ચા-કોફીને ડૉ. પવરાજ પાગલપણા માટે જવાબદાર માને છે. એન્સાઈકલો પીડીયા અમેરીકાએ ચા-કોફીનો પ્રભાવ ખરાબ લખ્યો છે. રોલ્ફ ડલરીચ પ્રમાણે આંખોની જ્યોતી ઓછી કરે. દાંતના મોટાભાગના ડોક્ટર ચા-કોફીને નુકશાન કારક માને છે.







આમ દુધની બનાવટો છોડવાથી અડધી બીમારી તો એમજ મટી જાય.

૨૭. દાંત કેમ સડી જાય છે?

માનવી રોજ સવારે ઊઠીને પહેલું કામ બ્રશ કરી દાંત સાફ કરવાનું કરે છે. પરંતુ તમે જોશો કે ૫૦ વર્ષની ઉમર થાય ત્યાં સુધીમાં તો દાંત ડુપ્લીકેટ આવી જાય છે. મનુષ્યએ જીવવાનું ૧૦૦ વર્ષ અને અડધી ઉમરે તો દાંત નવા નાખવા પડે છે. માનવી જેવા બીજા શાકાહારી પ્રાણીઓને કોઈ દીવસ બ્રશ કરવા પડતા નથી. વાંદરાઓને રોજ બ્રશ કરવા પડે? મનુષ્ય જ એવું પ્રાણી છે કે જે રોજ દાંત સાફ અને મજબુત રાખવા બ્રશ કરે છે પરંતુ પોતાના દાંત બીજા શાકાહારી પ્રાણીઓની જેમ જીવનભર સાજા રાખી શકતો નથી. કેમ? બીજા શાકાહારી પ્રાણીઓને બ્રશ કરવા પડતા નથી છતાં દાંત આખી જીદગી સહીસલામત રાખી શકે છે. તો માનવી કેમ રાખી શકતો નથી? હવે દાંત સાચવવાની બાબતમાં માનવી હોશીયાર કહેવાય કે બીજા પ્રાણીઓ? તમે જ નક્કી કરો. મનુષ્ય દાંત સાજા રાખવાની બાબતમાં બીજા પ્રાણીઓના હીસાબે ડફોળ પ્રાણી છે.



દાંત સડી જવા પાછળ બે કારણો છે. એક તમારા લોહીની રોજ સફાઈ થવી જોઈએ એ થતી નથી અને બીજું તમારા દાંતના પોલાણોમાં રાંધેલો ખોરાકનો કચરો ભરાયેલો રહે તો તે સડો કરે છે અને દાંતને સડી નાખે છે.

કુદરતે, આપના શરીરમાં લોહીમાં જે વાયરસ કે બેક્ટેરીયા પેદા થાય છે અથવા શરીરની બહારથી જે અંદર ધૂસે છે તેને મારી હટાવા માટે શરીરનું વાઈટ સેલ નામનું લશ્કર આપેલું છે. આ લશ્કરનું કામ છે શરીરમાં ક્યાંયથી પણ કોઈ જીવાણું અંદર ધૂસે તો તેને મારી નાખે અને તેના સામે રક્ષણ આપે છે. આ બહારના હુમલાખોરો શરીરમાં કોઈપણ રસ્તે આવી શકે છે. પીવાના પાણીમાં, ખોરાકમાં અને શ્વાસ લઈએ તો શ્વાસમાં પણ આ જીવાણુઓ આપણા શરીરમાં ધૂસ મારે છે. દાંતના પોલાણોમાં પણ રાંધેલો ખોરાક ભરાઈ રહેવાથી સડો થાય છે અને



સડો કરવા વાળા જીવાણુઓ દાંતના મુળ સુધી જાય છે. હવે આ દાંતના પોલાણથી અંદર આવતા જીવાણુઓને મારી હટાવા આપણા શરીરનું લશ્કર તૈયાર હોય છે અને પુરતી સંખ્યામાં હોવાથી બહારથી અંદર અને અંદરથી બહાર યુદ્ધ ચાલે છે અને જે જીતે તે આગળ વધે. જો બહારના જીવાણુઓની સંખ્યા વધારે હોય તો તે આગળ વધી દાંતના મુળ સુધી પહોંચી જશે અને દાંતની મુળ સાથેની પક્કડ ઢીલી પડશે, દાંત દુ:ખે છે અને દાંત કાઢી નાખવા પડે છે અથવા રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ કરાવી પડે છે.



આ વાત એવી છે કે દેશની સરહદ પર આપનું લશ્કર તૈનાત છે એટલે બહારના ઘુસણખોર દેશમાં આવી શકતા નથી. હવે ધારો કે તમે સમયાંતરે ઉપવાસ કરીને પોતાના લોહીને સાફ કરતા નથી તો શરીરના લોહીમાં કચરાનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને લોહીમાં રોગ કરવાવાળા જીવાણુઓની સંખ્યા વધી જાય તો દાંતના પોલાણ રૂપી સરહદમાં તૈનાત લશ્કરને શરીરમાં મોકલવાની જરૂર પડે છે. અહીં એવું સમજી શકાય કે દેશમાં અંદરના શહેરોમાં તોફાન ફાટી નીકળે છે અને સરહદ પરથી સૈનીકોને જો દેશમાં તોફાનો કાબુ કરવા લઇ જવાની જરૂર પડે તો સરહદ સૈનીક વગરની ખાલી પડે છે અને સરહદ બહારથી ઘુસણખોર અંદર ઘુસી જાય છે. આજ રીતે શરીરમાં કચરો વધ્યો અને તેના હીસાબે શરીરમાં જીવાણુઓની સંખ્યા વધી અને તેને નાથવા માટે આપનું લશ્કર જે પુરતી સંખ્યામાં હતું તે લડાઈના કારણે ઓછું પડે છે અને સરહદ પરથી વધારાનું લશ્કર અંદર મોકલવું પડે છે અને આપણી દાંતવાળી જગ્યા જે સરહદ છે ત્યાં સૈનીકોની સંખ્યા ઓછી થઇ જાય છે ત્યારે દાંતમાં ભરાયેલા ખોરાકમાં પેદા થતો સડો નીચે મુળ તરફ આગળ વધે છે અને નીચે મુળ તરફ આપના શરીરના સૈનીકોની સંખ્યા પુરતી ના હોવાથી સડો મુળ સુધી

પહોંચી જાય છે અને તમારા દાંત સડાવી નાખે છે અને દુઃખાવો અસહ્ય થવાથી તમે દાંતને રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ કરવી પડે છે અથવા દાંત કાઢી નાખો છો અને તેની જગ્યાએ નવા ડુપ્લીકેટ દાંત બેસાડો છો.

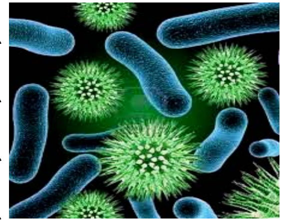
હવે જો શરીરમાં તમે ફરતા લોહીને રોજ એક સમયના ઉપવાસ કરીને સાફ રાખતા હો તો શરીરમાં લોહીમાં કચરાનું પ્રમાણ વધશે જ નહી અને લોહીમાં ઉપદ્રવી જીવાણુઓ વધશે નહી અને ઉપદ્રવીઓ વધે નહી તો આપનું વાઈટ સેલ રૂપી શરીરનું લશ્કર નવરું જ રહે અને સરહદોની સુરક્ષા સારી રીતે કરી શકે અને કોઈ દીવસ દાંત સડાવાનો દીવસ આવશે જ નહી અને જીવનભર તમારા દાંત સાજા રહી શકે છે.



રહી વાત દાંતના પોલાણોમાં ભરાઈ રહેતો કચરાથી કઈ રીતે દાંતને બચાવવા જોઈએ? આપણે જયારે ખાઈએ છીએ ત્યારે દાંતના પોલાણમાં કચરો ભરાઈ રહે છે. હવે દાંત સડવા માટે આ કચરો કેવી ક્વોલીટીનો છે તેના પર સડો થાય છે. આ ક્વોલીટી સમજવા એક પ્રયોગ બતાવું છું.

તમે જયારે રાત્રે જમો છો. ત્યારે તમારે શું કરવાનું કે રાત્રે આઠ વાગે જમ્યા, ત્યારબાદ વીસ મીનીટની આસપાસ તમારે તમારા અંગત વ્યક્તીની નજીક જઈને તમારે તમારું મોઢું ખુલ્લું કરીને સામેવાળી

વ્યક્તીને કહેવાનું કે "જરા મારું મોઢું સુંઘો તો?" સામેવાળી વ્યક્તી તમારી પાસે નજદીક આવશે અને તમે ખોલેલા મોઢાની વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરશે. હવે તેને પૂછો કે "મારા મોઢામાં વાસ આવે છે?" એટલે સામે વાળો જવાબ આપશે કે "તમારું મોઢું તો ગંધાય છે." હવે અહીં માર્ક કરો કે જમ્યાના વીસ જ મીનીટમાં તમારા દાંતમાં વાસ આવવાની ચાલુ થઈ ગઈ આ વાસ ક્યાંથી આવી? જે તમે ખોરાક ખાધો તે ખોરાકના સડાની ને? બરોબર? હવે તમે જે ખોરાક ખાધેલો તે શું ગંધો હતો? ના, તો વાસ ક્યાંથી આવી? તમારા દાંતમાં ભરાયેલો ખોરાક જે તમે વીસ જ મીનીટ પહેલા ખાધો છે તે આટલો સડી જાય છે. કેમ સડી જાય છે? કારણ કે તમે જે ખોરાક ખાધો તે રાંધેલો હતો અને રાંધેલો ખોરાક વીસ જ મીનીટમાં આટલો સડી જતો હોય તો શરીરમાંથી બહાર નીકળવા ૨-૨ દીવસ લાગે છે તો તે કેવો ગંધાઈને બહાર આવે છે? તેની આપણને ખબર જ છે.



આ જે સડો તમારા દાંતમાં થઇ ગયો તે ધીમે ધીમે નીચે ઉતરતો જાય છે અને લાંબા સમયે તમારા દાંતને સડી કાઢે છે. હવે આનાથી બચવું હોય તો? શું કરવાનું? આ રાંધેલા ખોરાકના દાંતમાં ભરાઈ રહેતા ખોરાકના સડાથી બચવા માટે થોડુંક ધ્યાન રાખવાની

જરૂર છે. તમે જયારે ખાવા બેસો ત્યારે ફક્ત તમારે પ્રથમ બે ત્રણ કોળિયા કોઈપણ કાચી વસ્તુના ચાવી ચાવીને ખાઈ લેવાના જેથી તમારા દાંતના પોલાણમાં કાચી વસ્તુઓ ભરાઈ જશે અને આ કાચી વસ્તુઓ ભરાઈ જાય પછી રાંધેલું ખાઈ લેવાનું અને છેલ્લે પણ ત્રણ ચાર કોળિયા કાચી વસ્તુના ચાવી ચાવીને ખાઈ લેવાના જેથી દાંત પર ચોટેલા રાંધેલા ખોરાકના કણ નીકળી જાય અને મોઢામાં સંભવીત થતો સડો અટકાવી શકાય. આમ પોતાના દાંત જીવનભર સાજા રાખવા હોય તો રોજ એક ટાઇમ ઉપવાસ કરીને લોહી સાફ કરતા જાઓ અને જમવા બેસો ત્યારે દાંતમાં કાચો ખોરાક પહેલા ચાવી ચાવીને ફસાવી દેવો અને પછી રાંધેલું ચાવી ચાવીને ખાવું જેથી સડો થવાનો પ્રશ્ન જ ના રહે.

અને જો તમે આ બધું પ્રોપર મેનેજ કરશો તો તમારે કોઈ ટુથ પેસ્ટ પણ વાપરવી પડશે નહી. હું ઘણા લાંબા સમયથી કોઈ ટુથ પેસ્ટ (આયુર્વેદીક પણ નહી) વાપરતો નથી. કેમ



કે ટીવીમાં જાહેરાત આવે જ છે કે "આપ કી ટુથ પેસ્ટ મેં નમક હૈ ?' હા ભાઈ નમકના તો ડબ્બા ઘરમાં ભરેલા જ છે તો ટુથ પેસ્ટની જરૂર જ ક્યાં છે. હું ફક્ત સાદું મીઠું ચપટી લઉં છું અને બ્રસ સાથે દાંત પર

ઘસી લઉં છું અને કોગળા કરી લઉં છું. મને દાંત બાબતે કોઈ તકલીફ થતી નથી અને જીવનભર મારા દાંત સાજા રાખીશ તેવો આત્મવીશ્વાસ પણ છે. તમે પણ મારી જેમ તમારા દાંતની સંભાળ રાખી શકો અને જીવનભર ખાઈ શકવાનો આનંદ મેળવી શકશો.



પંચામૃત

રોગ થાય રાંધેલા ખોરાકથી

રોગ ના થાય કુદરતી ખોરાકથી

રોગ જાય છે, ઉપવાસથી

પ્રાણીજ દૂધ, તેની બનાવટો બંધ

અને એનીમા ફરજીયાત લેવો

૨૮. અસાધ્ય બીમારી માટે ભલામણો

ડાયાબીટીસ :

(૧) સવારે ઉઠી એનીમા લઇને ૬-૮ કલાક નિર્જળા, સવારમાં ભોજન લેવાનું ના હોવાથી કોઈ ગોળી લેવી નહી.

(૨) બપોરે ૧૨થી ૮ (કુલ ૮ કલાક-સમય તમારી અનુકુળતા પ્રમાણે આગળ પાછળ કરી શકો.) સૌ પ્રથમ લીલા પાનના ટેસ્ટી રસ (જો વજન વધારે હોય તો ખટાશ વાળા ફળો વધારે, વજન ઓછું અને પ્રમાણસર હોય તો ખાટ્ટા મીઠા ફળો લેવા. પેન્કીયાઝ ચાલુ ના થાય ત્યાં સુધી આશરે ૨-૩ માસ લીલા પાનનો રસ કે ચટણી ૪-૬ ગ્લાસ ઓછા પાણી વાળો રસ કે ૪-૬ વાટકી ગ્રીન ચટણી, લાળ સાથે ખાવી. આ સીવાય બપોરથી સાંજ સુધી જરૂર પડે ત્યારે શાકભાજી, ફળ, સલાડ કે ફણગાવેલ કઠોળ ખાઈ શકાય. રાત્રે પણ આ જ પ્રમાણે રેસીપી પ્રમાણે અપક્વ જ ખાવું. અપક્વ ભોજન પછી ડાયાબીટીસ ચેક કરતા રહેવું. ડાયાબીટીસ ૨૦૦ પોઈન્ટથી વધે નહી તેનું ધ્યાન રાખવું. ૨૦૦ સુધી ડાયાબીટીસ માટે ગોળી લેવાની જરૂર નથી. ૨૦૦થી વધારે આવે તો ૨૦૦ સુધી ડાયાબીટીસ ઓછો થાય એટલા પુરતી જ ગોળી લેવી. અને જો ગોળી ના લેવી હોય તો

કસરત કરી ડાયાબીટીસ ઓછો કરી શકાય. ગોળી લઈને કરો કે મજુરી કરીને ઓછો કરો. પ્રાણીઓના દુધની કોઈ બનાવટો લેવી નહી.

(3) પેન્ક્રીયાઝ ચાલુ થવામાં ઉંમર અને મનોબળ બંને ભાગ ભજવે છે. વીચારો પોઝીટીવ હશે તો જલદી થશે અને નેગેટીવ રાખશો તો થશે જ નહી. નાની ઉંમરવાળાનું જલદી થાય છે એ મોટા લોકોમાં સમય વધારે જાય છે. પેન્ક્રીયાઝ ચાલુ કરવાનું કામ લીલું પાન કરશે જેમાં શરીરના રીપેરીંગ માટે જોઈતા કારીગરો તૈયાર કરવા માટેનો લીલો રંગ અને રીપેરીગ માટેનો સમાન એટલે કે પોષકતત્વો આ બંને પાંદડામાં જ સૌથી વધારે હોય છે. એટલે જેટલું લીલું વધારે ખાશો તેટલું પરીણામ વધારે ઝડપથી મળશે.

(૪) ૨-3 માસના પ્રયોગ પછી સવારે એનીમા, બપોરે કાચું અને રાત્રે પકાવેલું ભોજન લઇ શકાય. જેમાં મહેનતના પ્રમાણમાં અનાજનો ડોઝ લેવો. મહેનત કરતા ના હો તો રાત્રે પકવેલું અનાજઓછું લેવું અથવા લેવું જ હોય તો અપક્વ ફણગાવેલ અનાજ લઇ શકાય.

બી.પી. / બ્લોકેજ :

(૧) બીપીના દર્દીએ સવારે એનીમા બપોર સુધી નિર્જળા,

(૨) બપોરે લીલા પાનના ટેસ્ટી ખટાશવાળા રસ ઓછા

પાણી સાથે બનાવી ૨-3 ગ્લાસ અને સાંજે ૨-3 ગ્લાસ પીવા. બીપી જડપથી ઓછું થાય તે માટે ખટાશ વાળા ફળો વધારે લેવા. જે શરીરની અંદરની સફાઈ કરી લોહીની નળીઓ સાફ કરે. જેથી બીપી જડપથી નોર્મલ થાય. ગાય / ભેંસ કે અન્ય પ્રાણીઓના દુધની કોઈ બનાવટો લેવી નહી.

(૩) બંને ટાઇમ અપક્વ ખોરાક લેવાના હો તો ગોળી ૨-3 દીવસમાં જ બંધ થઈ શકે. પરંતુ બીપી ચેક કરીને છોડવી.

(૪) બ્લોકેજ વાળા હ્રદયામૃત (આદુ લસણ લીંબુ એપલ વીનેગાર અને મધનું ટોનીક ખાલી પેટે ૨-૨ ચમચી ત્રણ વાર લેવું. એસીડીટી હોય તો ભોજનના કલાક પછી લેવું. બ્લોકેજ માટે દુધીની છાલનો રસ પણ એટલો જ ઉપયોગી છે.

(૫) એક ટાઇમ પક્વ ભોજન લેવાના હો તો અનાજ ઓછું લેવું અને ગોળી અડધી ચાલુ રાખવી, બીપી 3-૪ દીવસે ચેક કરવતા રહી ધીમે ધીમે ઓછી કરતા જવું.

(૬) રાત્રીના ભોજનમાં શાક માટે વઘાર કરો તો તેલ વગર ફક્ત પાણીથી વઘાર કરી મસાલા નાખી, શાક બફાઈ જાય પછી ઉપર કાચું ઘાણીનું અથવા ફીલ્ટર તેલ વાપરવું. રીફાઈન તેલ ઘરમાં રાખવું જ નહી.

(૭) દવાઓ એકદમ બંધ કરવી નહી. બીપી સમયાંતરે ચેક કરાવતા રહેવું અને જરૂરીયાત ઓછી થતી જાય તેમ ધીમે ધીમે ઓછી કરતા જવું. મોટાભાગે બન્ને ટાઇમ કાચું ખાવા વાળા લોકોના બીપી એક અઠવાડિયાથી લઇ પંદર દીવસે ગોળી છુટી જાય છે.

(૮) બંને ટાઇમ કાચું ખાઈને જલ્દી ગોળી બંધ થાય પછી સવારે ઉપવાસ, બપોરે કાચું અને રાત્રે રાંધેલું એકવાર ખાવાથી બીપી ફરીથી આવવાની શક્યતાઓ ઓછી રહે છે. જીવનભર વગર ગોળીએ જીવી શકાય છે. પરતું જો રાત્રીના ભોજનમાં બપોરનું સાટું વાળીને ભોજન કરી ઓવરડોઝ કરશો તો ફરીથી બીપી આવવાની શક્યતાઓ વધશે. માટે ખાવાપીવામાં ધ્યાન રાખવું અને સમયાંતરે બીપી ચેક કરાવતા રહેવું જ ઉત્તમ છે.

કીડની / લીવર કે કેન્સર જેવા ગંભીર રોગ :

(૧) રોજ સવાર સાંજ એનીમા

(૨) રાંધેલા અને પ્રાણીજ દુધની તમામ બનાવટો સદંતર બંધ કરી લેવી.

(૩) ૨૪ કલાકમાંથી ૮ કલાક વચ્ચે જ રસાઆહાર લેવાનો. રસ શક્ય હોય તો જ્યુસર થી જ કાઢવો હીતાવહ છે. કચરો શરીરમાં નાખવાનો કોઈ મતલબ નથી. ફક્ત રસાહાર જ હોવો જોઈએ.

(૪) વજન વધારે હોય તે ખાટ્ટા ફળ સાથે લીલા

પાનનો રસ વધારે લેવો. વજન ઓછું હોય તે મીઠા ફળનો પણ ઉપયોગ કરે. દીવસ દરમીયાન જેટલો રસ પીવો તેનો અડધો રસ લીલા પાન અને અડધો બીજા ફળ-સલાડ, ફણગાવેલ કે શાકભાજીનો હોવો જોઈએ. પાણીમાં ડુબી જાય તેવા વજનદાર ખોરાકનો રસ ઓછા લેવા કે લેવા જ નહી. ગાય / ભેંસ કે અન્ય પ્રાણીઓના દુધની કોઈ બનાવટો લેવી નહી.

(૫) દર ૩-૪ દીવસે એક નીર્જળા ઉપવાસ કરવો. નીર્જળાના દીવસે પાણીનો શોષ ના પડે તે માટે ૩ -૪ વાળ એનીમા લેવો.

(૬) શરીરની સફાઈ માટે આમળા અથવા હીમાલયન બેરીનો રસ લેતા રહેવું. જેથી જે તે ખરાબ અંગ જલદીથી ડીટોક્ષ થાય અને સાજા થઇ શકાય. હીમાલીયન બેરી એક ગ્લાસમાં ૨ ચમચી ખાલી પેટે બે વાર લઇ શકાય છે. તે લીધા પછી અડધો કલાક કઈ પણ લેવું નહી. જેથી શરીર સફાઈનું કામ વધારે સારું થયા કરે.

(૭) શરીરમાં લીલો રંગ વધારે જાય તો લાલ રંગનું હીમોગ્લોબીન વધારે બને અને સાચું હીમોગ્લોબીન જ શરીરને રીપેર કરવાનું કામ કરશે. અને શરૂઆતમાં લાલ રંગ વધારે કુદરતી મળે તે માટે ફાફડાથોળના ફળ જેને ફીન્ડલા કહે છે તેનો લાલ રંગનો રસ બપોરે-સાંજે ૫૦-૫૦ મીલી લેતા રહેવું.

કુલ રોજ ૧૦૦ મીલી લઇ શકાય.

(૮) સાથે સાથે યોગ-પ્રાણાયામ કરશો તો પરીણામ વધારે ઝડપથી મળશે. કપાલભાતી, ભસ્ત્રીકા, અગ્નીસાર જેવા પેટ અને ફેફસાના પ્રાણાયામ અને અનુલોમ-વીલોમ જેવા ધીમા લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લેતા રહેવું. શરીરમાં દુઃખાવો રહેતો હોય એ લોકોએ ધીમા લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાથી દુઃખાવામાં રાહત રહે છે. અને રાત્રે સુતા સુતા કરવાથી ઊંઘ પણ આવી જાય છે.

(૯) સવારે યોગ કરી શરીરને મહેનત કરાવો તો ૮ કલાકના બદલે ૧૦ કલાક ખોરાક લેવાનો સમય વધારી શકો.

વધારે માહીતી માટે લેખકનો સંપર્ક (મો. ૯૧૭૩૬૦૨૨૦૮) કરવો. મોટા ભાગે સવારે ૯-૧૨માં કરવો.



યોગાહાર પ્રમાણે દૈનીક દીનચર્યા

૧. સવારે ઉઠીને કુદરતી મળ ત્યાગ કરી એનીમાથી મોટું આંતરડું સાફ કરી લેવું. શરૂના દિવસોમાં સુતા સુતા અને પછી બેઠા બેઠા કરવું.

૨. યોગ કે કસરત ના કરે તે બપોર સુધી એટલે કે ૬થી ૮ કલાક નિર્જળા ઉપવાસ કરે. શરૂમાં ના કરી શકાય તો ૨ કલાકથી ચાલુ કરવા અને રોજ અડધો કલાક વધારતા જઈને ધીમે ધીમે ઉપવાસ વધારતા જવું.

૩. બપોરે ટેસ્ટી લીલા પાનના જ્યુસ અથવા ટેસ્ટી લીલા પાનની ચટણી સાથે સલાડ, ફ્રુટ્સ, શાકભાજી કે અન્ય અપક્વ વાનગીઓ આરોગવી. ખાવામાં એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે જેટલો ખોરાક એટલી મોઢાની લાળ પેટમાં સાથે જવી જોઈએ. જેમને એકથી વધારે બીમારીઓ છે તે લીલા પાનનો જથ્થો વધારે એટલે કે કુલ ખોરાકના ૫૦ ટકા સુધી લઇ શકે. વૃધ્ધ લોકો જ્યુસ કે ચટણી સ્વરૂપમાં ધીમે ધીમે મમરાવીને ખાય.

૪. બપોરથી સાંજ સુધી કુલ ૮ કલાક સુધી જરૂરિયાત પ્રમાણે ૨-૩-૪ વાર ખાવામાં વાંધો નથી, અશક્તિ લાગે તો અપક્વ ગળપણ (ફળ) ખાવ.

૫. ભોજન પછી પાચન માટે જરૂરી મોઢાની લાળ પેટમાં મોકલવા સૂર્યમુખી કે પમ્પ્કીનના બીજ જેવા શરીરને ઉપયોગી કાચા મુખવાસ ખાવા અને

ત્યારબાદ આંબલીના કચૂકા કે ખજૂરના ઠળિયા મોઢામાં ચગળવાથી વધારાની લાળ પેટમાં જશે.

૬. રાત્રે જે લોકો નિરોગી છે અથવા એકાદ રોગવાળા છે તે પકવેલું ભોજન કરે તેમાં ૨૫-૩૦%થી વધારે અનાજ ના ખાય. દૂધ અને તેની તમામ બનાવટો છોડી દેવી.

૭. વધારે બીમારીવાળા, બીમારી દુર ના થાય ત્યાં સુધી અપક્વ જ ખાય.

૮. રાત્રે જમ્યાના ૨-૩ કલાક પછી સુવાના સમયે કબજિયાતવાળા મળશુદ્ધિ(એક જ ચમચી) કે ત્રિફળા ચૂર્ણ લઈને સુઈ જાય. મળશુદ્ધિ ૩-૪ દિવસે એકવાર વાપરવો અને ત્રિફળાચૂર્ણ હોય તો રોજ લઇ શકે.

૯. શરીરે ઓછા વજન વાળા ખાટા ફળ ઓછા, ગળ્યા ફળ વધારે ખાય અને વધુ વજનવાળા ગળ્યા ફળ ઓછા અને ખાટા ફળ વધારે ખાય..

૧૦. અશક્તિનો અનુભવ થાય તો જરૂર પડે ગળપણ વાળા ફળો ખાઈ લેવા.

૧૧.આ પ્રયોગ કરતી વખતે થોડા દિવસ પછી શરદી, તાવ કે એવી કોઈ અસરો દેખાય તો તે દીવસે નિર્જળા ઉપવાસ કરી લેવા. રાહત થશે.

૧૨. શરીરની જે તે બીમારીના ટેસ્ટ કરાવી દવાઓની જરૂરિયાત ઘટતી જાય તેમ ઓછી કરવી.

NDS YOGA CENTER
AHMEDABAD : (M) 9173602208

શરીર માટે ઉપયોગી ઉપલબ્ધ વસ્તુઓ

A. શરીરની સફાઈ

૧. એનીમા પોટ અને
એનીમા પંપ (ટ્રાવેલ કીટ)
૨. મળશુદ્ધી (નાના આંતરડા માટે)
૩. ત્રીફલા (નાના આંતરડા માટે)
૪. શુદ્ધ આમળા પાવડર
૫. હાર્ટ ટોનીક : બીપી/બ્લોકેજ
૬. એપલ વીનેગર (અમેરીકન)
૭. Sea Buckthorn
(હીમાલયન બેરી)

B. પાચન માટે લાળ ઉદ્દીપક

૧. સુર્યમુખી બીજ
૨. પમ્પ્કીન બીજ
૩. કચૂકા

C. કુદરતી લોહી માટે સહાયક

૧. ફીન્ડલા (હીમોગ્લોબીન માટે)
૨. વીવીધ પાનનો ગ્રીન જ્યુસ
૩. સરગવો પાન પાવડર
૪. સરગવો પાન ગોળી
૫. ગરણું-ગ્રીન જ્યુસ/
વેજ. દુધ બનાવવા

D. રોગ સામે સહાયક

૧. રસાયણ ચૂર્ણ (ત્રીદોષ નાશક)
૨. મધ
૩. તુલસી ડ્રોપ્સ
(તુલસી,આદું,હળદળ-અર્ક)
૪. ટેસ્ટી ચાટ મસાલો
૫. કેરીની ગોટલી ગોળી
(બી-૧૨ માટે)
૬. બાવળ ફળીની ગોળી
(સાંધાના લુબ્રીકેશન માટે)
૭. રજકાના બીજ(ન્યુટ્રીશન)

E. સાહીત્ય

૧. યોગાહાર
(આહાર, રેસીપી અને યોગ)
૨. નવીભોજન પ્રથા(ચૌહાણ સર)
૩. રેસીપી બુક (રંગીન)
૪. યોગ વીજ્ઞાન

F. NDS Extra

૧. એનીમા પાઈપ
૨. કેથેટર લાંબી ૧ - ૨ ફૂટ
૩. ઘર્ષણ થેલી, સ્ક્રબર અને
આઈવોશ કપ





YogaAhar



NDS YOGA CENTER
YogaAhar योगाहार યોગાહાર
Healthy Society तंदुरस्त समाज



www.yogaahar.org



શ્રી રામ ફાઉન્ડેશન સંચાલીત

NDS YOGA CENTER

નેચરલ ડાયેટ સીસ્ટમ યોગ સેન્ટર

૧, થર્ડ આઈ રેસીડન્સી, વસંત વીહાર ટાવર સામે,
ડફનાળા ચાર રસ્તા, શાહીબાગ, અમદાવાદ
કીરણભાઈ માણેક : ૯૯૩૮૧૮૫૦૭૦



શ્રી રામ ફાઉન્ડેશન સંચાલીત

સીનીયર સીટીઝન પાર્ક

(સંપૂર્ણ ફ્રી વૃદ્ધાશ્રમ)

સેવાકીય પ્રવૃત્તીઓ : સંપૂર્ણ ફ્રી વૃદ્ધાશ્રમ ટીફીન સેવા અંબાજી પગપાળા સેવા કેમ્પ
નવી ભોજન પ્રથા શીબીર યોગા ક્લાસ નેચરલ ફૂડ ટીફીન દીવાળી મીઠાઈ ઘર

અંબાજીપરા, વસઈ(ડાભલા), ગોઝારીયા-વીસનગર-અંબાજી રોડ, તા. વીજાપુર,
જી. મહેસાણા. સંપર્ક : હેમંતભાઈ શાહ (ચાર્ટર્ડ પ્રેસીડન્ટ) મો. ૯૮૨૫૦૪૮૫૫૬